العلاج السلوكي المعرفي

ببساطة

CBT

ست مهارات لتحسين حالتك المزاجية في دقائق

الدكتور ماثيو مكاي،

والدكتورة مارثا ديفيس، وباتريك فانينج



العلاج السلوكي المعرفي ببساطة

CBT

ست مهارات لتحسين حالتك المزاجية في دقائق

الدكتور ماثيو مكاي،

والدكتورة مارثا ديفيس، وباتريك فانينج





للتعرف على فروعنا

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى 2023



Super Simple CBT

6 Skills to Improve Your Mood in Minutes

MATTHEW McKAY, PHD
MARTHA DAVIS, PHD
PATRICK FANNING





"سيكون هذا الكتاب علاجًا رائعًا وبسيطًا للأشخاص الذين يعانون القلق والاكتئاب وغيرهما من المشكلات النفسية. ولأن اثنين من المؤلفين الثلاثة طبيبان خبيران، فإن الكتاب سيقدم لك وصفًا موجزًا وممتازًا للاستراتيجيات والإجراءات الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي التي تهدف إلى تغيير كيفية الاستجابة للحالات المزاجية المتنوعة ومشكلات الحياة" .

– **الطبيب ريكاردو دال جريف**، شارك في تأليف كتاب
Cognitive Behavior Therapy for Adolescents with Eating Disorders

«على مدار صفحات الكتاب، شرح مكاي وزميلاه ببراعة الإستراتيجيات الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي المسئولة عن مدى فاعليته في التخفيف من حدة المعاناة النفسية. لقد صيغ هذا الكتاب بطريقة سهلة وحوارية، وهو مليء بالنصائح العملية، والتمارين القائمة على المهارات، ونماذج الحالة التي تتجنب الاستغراق في الجوانب غير المهمة والعروض التقديمية التفصيلية الموجودة في العديد من الكتب التعليمية عن العلاج السلوكي المعرفي. ويعد هذا الكتاب التمهيدي نقطة انطلاق ممتازة إذا كنت تتعرف للمرة الأولى على العلاج السلوكي المعرفي، أو إذا كنت بحاجة إلى مزيد من الوضوح عن منهجية هذا العلاج» .

– **الدكتور ديفيد إيه. كلارك**، مؤلف كتاب *The Anxious Thoughts Workbook* و *The Negative Thoughts Workbook*

«يستند هذا الكتاب إلى المبادئ الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي المتمثلة في أن الأفكار هي ما تثير المشاعر لدينا في المقام الأول، ويمكننا تغيير مشاعرنا

عن طريق تغيير أفكارنا. وانطلاقًا من ذلك، يصف المؤلفون أنواعًا معينة من التفكير المضطرب، ويساعدون القارئ على التعرف عليها والاستجابة لها، ويقدمون تقنيات مفيدة وبسيطة، مثل التحكم في القلق والاسترخاء للمساعدة على ترسيخ أنماط جديدة من التفكير والشعور. إن هذا الكتاب الصغير لا يدور فقط حول مهارات العلاج السلوكي المعرفي باللغة البساطة، بل أيضًا حول المهارات فائقة الفاعلية لعلاج القلق والمزاج السيئ».

– **الطبيب جريجوريس سيموس**، وأستاذ علم النفس المرضي في جامعة مقدونيا في اليونان.

«يقدم هذا الكتاب إطلالة عامة سهلة القراءة ومركزة على مهارات العلاج السلوكي المعرفي الأساسية. وسوف تتعلم كيفية تحديد الأفكار المرتبطة بمعاناتك النفسية، وكيفية اكتساب أنماط تفكير أكثر توازنًا ونفعًا. كما ستتعلم أيضًا المهارات العملية لمساعدتك على عيش حياة أفضل وأكثر سعادة. إن الكتاب مليء بالأمثلة، بالإضافة إلى التمارين والإستراتيجيات المفيدة. بل يمكن أن يغير حياتك».

– **الدكتورة نينا جوزيفويتز**، شاركت في تأليف كتاب *CBT Made Simple*

«يمثل العلاج السلوكي المعرفي أفضل طريقة قياسية لمساعدتك على التفكير بوضوح، والشعور بالتحسن، ثم التصرف بفاعلية. وهذا الكتاب يشبه كتاب طبخ سهل القراءة يحتوي على وصفات تم اختبار جدواها علميًا، للتغلب على مشاعر البؤس والتعاسة وتحقيق النجاح، كما يوضح المؤلفون فيه بشكل رائع كيف يمكنك تولي زمام حياتك. لذا استخدم الأفكار والتمارين الموجودة

هنا لتحرير نفسك من أسر القلق والاكتئاب والغضب وغير هذا من المشاعر المؤلمة. وسوف تكون سعيدًا إذا ما فعلت هذا».

- **بيل نوس، دكتوراه في التربية**، مؤلف كتب *The Cognitive Behavioral Workbook for Depression,* و*The Cognitive Behavioral Workbook for Anxiety,* و*The Procrastination Workbook*

«هذا الكتاب رائع بكل المقاييس. صاغ مكاي وديفيس وفانينج كتابًا بالغ الأهمية لأي شخص يبحث عن مقدمة واضحة، وسهلة الفهم، وموجزة عن العلاج السلوكي المعرفي. وإنني أوصي بقراءته بشدة. إنه ببساطة عمل قيِّم».

- **الدكتور ستيفان جي. هوفمان**، شارك في تأليف كتاب *Learning Process-Based Therapy*

«أوصي، عن قناعة، بقراءة هذا الكتاب أي شخص يعاني مشاعر القلق أو التوتر أو الاكتئاب ولا يعلم كيفية التحكم فيها. لقد قام المؤلفون بعمل ممتاز فيما يخص تقديم مجموعة أدوات شاملة وقائمة على الأبحاث لمهارات العلاج السلوكي المعرفي بطريقة مباشرة، ويمكن استيعابها بسهولة، كما أنها سهلة الاستخدام».

- **الدكتورة ميليسا روبيشود**، شاركت في تأليف كتابي *The Generalized Anxiety Disorder Workbook* و*The Worry Workbook*

«إذا كنت تبحث عن خطوات فورية وقابلة للتنفيذ لمعالجة قلقك أو اكتئابك، فإن هذا الكتاب نقطة انطلاق رائعة لفعل ذلك. لقد قام المؤلفون، ببراعة واحترافية، ببلورة المكونات الفعالة للعلاج السلوكي المعرفي في دليل مباشر، وسهل القراءة، مع توفير أوراق العمل المرتبطة به التي تشجع على الممارسة اليومية دون أن يكون الأمر مرهقًا».

– **الدكتورة جيمي ميكو**، *حاصلة على شهادة البورد التخصصية من المجلس الأمريكي لعلم النفس المهني* (*ABPP*)، ومؤلفة كتاب *The Worry Workbook for Teens*

ملاحظة الناشر

صُمم هذا الكتاب لتقديم معلومات دقيقة وموثوق بها فيما يتعلق بالموضوع الذي يتم تناوله هنا، ويتم بيعه وتداوله على أساس أن الناشر لا يشارك بصورة مباشرة في تقديم خدمات نفسية أو مالية أو قانونية أو غيرها من الخدمات المهنية. إذا كانت هناك حاجة إلى مساعدة أو مشورة خبير، فيجب الاستعانة بخدمات مهني مختص.

المحتويات

مقدمة

الحياة صعبة. وللتكيف مع تقلباتها، لدينا جميعًا مجموعة عشوائية من الأدوات والتعليمات التي وفرها لنا الآباء وأفراد العائلة والأصدقاء والمعلمون والرؤساء وغيرهم. كان بعض هذه التعليمات مفيدًا لنا، بينما لم يكن البعض الآخر كذلك. ويمنحك هذا الكتاب أدوات فعالة من العلاج السلوكي المعرفي. إنه دليل يساعدك على تغيير طريقة استجابتك لحالاتك المزاجية وحياتك عمومًا.

قد تظن أن المشاعر المؤلمة التي تنتابك ناتجة عن تجارب الطفولة المنسية، وربما تفترض أن الطريقة الوحيدة للتخلص من هذه المشاعر هي القيام بتحليل طويل وصعب لاقتلاع تلك الذكريات والارتباطات اللاواعية بها.

إن هناك قدرًا من العلاقة يربط بين ماضيك البعيد ومشاعرك المؤلمة في الحاضر، ومع ذلك ثمة مصدر حالي ومتاح ويسهل التعامل معه للمشاعر: تسلسل أفكارك الحالي.

هناك رؤيتان بسيطتان تشكلان جوهر العلاج السلوكي المعرفي. أما الأولى فهي:

1 الأفكار تثير المشاعر.

معظم المشاعر تكون مسبوقة مباشرة بنوع من الأفكار التي تم تأويلها بطريقة معينة. وعلى سبيل المثال، لنفترض أن أحد الأصدقاء لم يتصل بك في الوقت الذي قال إنه سيفعل ذلك فيه.

إذا فكرت: «إنه لا يحبني على أية حال»؛ فقد تشعر بالحزن أو الخزي.

وإذا قلت: «لا بد أنه تعرض لحادث»، فقد تشعر بالخوف والقلق عليه.

وإذا تصورت: «لقد كذب عليَّ. إنه يتجاهلني!»، فقد تشعر بالغضب.

تثير الأفكار المختلفة عن الحدث ذاته مشاعر مختلفة جدًا، ولكن هناك شيئًا ربما تكون قد لاحظته عند قراءة هذا المثال. ويتم التعبير

عن هذا الشيء من خلال الرؤية الثانية البسيطة الكامنة في جوهر العلاج السلوكي المعرفي:

2. يمكنك تغيير مشاعرك عن طريق تغيير أفكارك.

يمكن أن تقدم الأدوات السلوكية المعرفية المساعدة لك في أي موقف تثير فيه الأفكار لديك نوعًا من المعاناة النفسية. وهذا ينطبق بشكل خاص على الأفكار التلقائية أو المعتادة.

وعلى مدار الستين عامًا الماضية، ابتكر الباحثون والمعالجون في مجال العلاج السلوكي المعرفي أدوات جديدة واختبروها ميدانيًّا بناء على هذه الرؤى. إنها أدوات عملية وسهلة التعلم، ويمكن أن تخفف من حدة القلق والاكتئاب على وجه الخصوص.

القلق يصبح مشكلة عندما تظل قلقًا أيامًا كثيرة في مدة لا تقل عن ستة أشهر، حينئذ يكون من الصعب السيطرة ما لديك من قلق، ومن المحتمل أن تعاني هذه الأعراض:

- الأرق.
- التوتر.



- صعوبة التركيز.
- سرعة الانفعال.
- الشد العضلي.
- الاضطراب في النوم.

الاكتئاب يحدث عندما يكون مزاجك حزينًا، ولا تشعر بأن أي شيء مثير أو ممتع. ويمكن أن يؤثر في الجوانب التالية لديك:

- شهيتك للطعام؛ ما يؤدي إلى فقدان الوزن أو زيادته.
- النوم أكثر أو أقل من المعتاد.
- الشعور بالقلق والتعب في الوقت ذاته.
- مواجهة صعوبات في التركيز أو اتخاذ القرارات؛ خاصة قرار النهوض من الفراش والقيام بشيء ما.
- الشعور بانعدام القيمة.
- الشعور باليأس من الحياة.

إذا كان الاكتئاب يجعلك تفكر بجدية في الانتحار، فهذا الكتاب غير كافٍ بالنسبة لك. بل يرجى زيارة مختص بالصحة النفسية في أسرع وقت ممكن.

يساعد العلاج السلوكي المعرفي أيضًا على علاج العديد من المشكلات الأخرى، مثل:

- الغضب المثير للمشكلات.
- السعي إلى الكمال في كل شيء.
- تدني احترام الذات.
- الخجل.
- الشعور بالذنب.
- التسويف.

يطلعك هذا الكتاب الصغير على الأدوات والممارسات الأساسية للعلاج السلوكي المعرفي، ويمكنك بدء استخدامها للتخلص من المعاناة النفسية.

وستساعدك الفصول الثلاثة الأولى على تحديد ثلاثة أنواع من الأفكار التي يمكن أن تصبح أنماطًا لديك، وتسبب لك معاناة نفسية:

- الأفكار التلقائية.
- التفكير المقيِّد.
- الأفكار السلبية.

بينما تعلمك الفصول الثلاثة التالية الممارسات التي يمكنك استخدامها للتخلص من الأنماط القديمة للتفكير والشعور، وتعلم أنماط جديدة:

- الاسترخاء (مفيد لمعظم المشكلات).
- السيطرة على القلق (مفيدة بشكل خاص للقلق).
- ممارسة الأنشطة (مفيدة بشكل خاص للاكتئاب).

وكذلك هناك مواد متاحة قابلة للتنزيل والطباعة من الإنترنت لدعم ممارسات العلاج السلوكي المعرفي فائقة البساطة على الموقع الإلكتروني http://www.newharbinger.com/48695 يمكنك أيضًا

استخدام دفتر يوميات بدلًا من ذلك. وللحصول على قائمة بالكتابات التي توفر دعمًا إضافيًّا، راجع قسم المصادر في نهاية هذا الكتاب.

تهانينا لك على الشروع في هذه الرحلة لاكتشاف الذات والعمل على علاج آلامها! إن التقنيات الواردة في هذا الكتاب تقدم لك وعدًا حقيقيًّا بأن ما تحتاج إليه من مساعدة في طريقه إليك. ومن خلال التحلي بالصبر وبذل قليل من الجهد ستبدأ الشعور بالتحسن قريبًا.

الفصل 1

الأفكار التلقائية

كما صرت تعلم الآن، إن الأفكار هي التي تسبب أو تثير المشاعر. والعديد من المشاعر إما مسبوقة بفكرة، وإما ناجمة عن فكرة، مهما كانت هذه الفكرة مختصرة أو عابرة أو غير ملحوظة.

غالبًا ما يتم تمثيل هذا في صورة نموذج المشاعر المكوَّن من ثلاثة عناصر سنرمز إليها بـ أ، ب، ج، حيث أ هو «الحدث المنشِّط للفكرة»، وب هو «الاعتقاد» أو التفكير، وج هو «النتيجة» أو الشعور:

(أ) الحدث ← (ب) التفكير ← (ج) الشعور

وإليك مثالًا:

أ. **الحدث:** تركب سيارتك وتدير المفتاح ولا يحدث شيء.

ب. **التفكير:** أنت تفسر الحدث بقولك لنفسك: «يا إلهي! بطارية سيارتي فارغة. هذا أمر فظيع! أنا عالق، وسوف أتأخر».

ج. **الشعور:** تشعر بانفعال يتناسب مع أفكارك. وفي هذه الحالة، تشعر بقدر من الاكتئاب والقلق بسبب التأخير.

لكنك عندما تغيِّر تفكيرك؛ فإنك تغيِّر شعورك.

وإذا كانت فكرتك التالية هي: «لا بد من أن ابني المراهق ترك مصابيح السيارة مضاءة طوال الليل مرة أخرى»، فربما تشعر بالغضب. أما إذا فكرت قائلا لنفسك: «سأحتسي فنجانًا إضافيًّا من القهوة، وأسترخي في مقعدي وأنتظر مجيء شاحنة سحب السيارات»، ربما سينتابك انزعاج بسيط على أقصى تقدير.

تخطر أفكار تلقائية كهذه ببالك ردًّا على محفِّز أو منشِّط معين ودون تعمد منك. وفي هذا الفصل، سوف تتعلم كيفية التعرف على الأفكار التلقائية، ثم ستتعلم سماع أفكارك التلقائية هذه حتى تتمكن من بدء تسجيلها في دفتر يوميات للأفكار. وهذا نهج مفيد للغاية لاستكشاف أنماط التفكير السلبي، ومواجهتها، وتغييرها.

حلقات ردود الأفعال

تسلسل الحدث – التفكير – الشعور هو اللبنة الأساسية للحياة الشعورية/ العاطفية، لكن اللبنات الأساسية يمكن أن تصبح مختلطة ومربكة للغاية. ففي الحياة الواقعية، لا يمر الأشخاص عادة بسلسلة بسيطة من التفاعلات مكونة من أ ب ج، فلكل من هذه التفاعلات حدث منشِّط، وفكرة، وشعور ناتج عن ذلك بشكل مستقل عن غيرها. وفي كثير من الأحيان، تنضم سلسلة من

تفاعلات أ ب ج لتشكِّل حلقة ردود أفعال يصبح فيها الشعور النهائي من تسلسل ما هو حدث البداية لتسلسل آخر.

وفي حالة المشاعر المؤلمة، يمكن أن تنشأ حلقة ردود أفعال سلبية. ويحدث هذا عندما يصبح الشعور المزعج بحد ذاته حدثًا منشِّطا: أي يصبح موضوعًا لمزيد من الأفكار، التي تُنتج المزيد من المشاعر المؤلمة، التي تصبح بدورها حدثًا أكبر يلهم المزيد من الأفكار السلبية، وهلم جرا.

إن المشاعر لها مكونات فسيولوجية. عندما تنتابك مشاعر مثل الخوف أو الغضب أو الفرح، تتسارع دقات قلبك، وتتنفس بشكل أسرع وأقل عمقًا، وتزداد تعرقًا، وتتقلص الأوعية الدموية في أجزاء مختلفة من جسمك أو تتمدد.

على العكس من ذلك، تنطوي المشاعر «الهادئة» مثل الاكتئاب أو الحزن أو الأسى على تباطؤ في أداء بعض أجهزتك الفسيولوجية. وفي كلتا الحالتين، تؤدي المشاعر والأحاسيس الجسدية المصاحبة لهما إلى بدء عملية تقييم تشرع أنت خلالها في محاولة تفسير ما تشعر به وتصنيفه.

الحدث

الشعور

الأحاسيس الجسدية
الانفعالات

التفكير

وفيما يلي مثال لحلقة ردود الأفعال.

إذا تعطلت سيارتك في وقت متأخر من الليل، وكنت في مكان معروف بخطورته في المدينة، فقد تكون مكونات حلقة ردود الأفعال السلبية كما يلي:

أ. **الحدث:** السيارة لا تعمل.

ب. **التفكير:** «يا إلهي! هذا فظيع. سوف أتأخر– وهذا شارع خطير».

ج. **المشاعر:** ضربات القلب السريعة، والشعور بالحرارة والتعرق، والانزعاج، والقلق.

ب. **التفكير:** «أنا خائف. يمكن أن أتعرض للسرقة – هذا أمر سيئ حقًّا!».

ج. **المشاعر:** «تقلص في المعدة، وصعوبة في التنفس، ودوار، وخوف».

ب. **التفكير:** «أنا خائف. سأفقد السيطرة. بل إنني لا أستطيع التحرك. لا أستطيع أن أشعر بالأمان».

ج. **المشاعر:** تدفق الأدرينالين القوي والشعور بالذعر.

كما ترى، يمكن أن تستمر الحلقة المفرغة حتى تجد نفسك غارقًا في الشعور بالغضب، أو نوبة القلق، أو الاكتئاب العميق.

الأفكار التلقائية

أنت تصف العالم لنفسك باستمرار من خلال إعطاء كل حدث أو تجربة بعض الأوصاف والتصنيفات. كما أنك تقوم تلقائيًّا بطرح تفسيرات لكل ما تراه وتسمعه وتلمسه وتشعر به؛ فتحكم على الأحداث بأنها جيدة أو سيئة، أو ممتعة أو مؤلمة، أو آمنة أو

خطيرة. وهذه العملية تؤثر في كل تجاربك، وتصنفها تحت معانٍ خاصة.

لقد نشأت هذه التصنيفات والأحكام من الحوار اللامتناهي الذي يدور بينك وبين نفسك، وهو عبارة عن شلال من الأفكار المتعاقبة يتدفق في الجزء الخلفي من عقلك. إن هذه الأفكار مستمرة، ونادرًا ما يُنتبه لها، لكنها مؤثرة بما يكفي لخلق أكثر المشاعر حدة.

وعادة ما تكون للأفكار التلقائية الخصائص التالية التي سنناقشها بالتفصيل، فهي في كثير من الأحيان:

- تظهر بصورة مختصرة.
- قابلة للتصديق.
- تبدو عفوية.
- تأخذ صيغة «ينبغي»، أو «يجدر»، أو «يجب».
- تميل إلى «استثارة رد فعل مضطرب».
- تكون ذات طابع فريد نسبيًّا.
- تكون ملحة وتعيد إنتاج نفسها.

- تختلف عن الكلام المعلن للشخص.
- تكرر موضوعات معينة.
- ملقَّنة.



تظهر بصورة مختصرة

غالبًا ما تظهر الأفكار التلقائية بصورة مختصرة، وتتألف من بضع كلمات أساسية فقط صيغت بأسلوب تلغرافي: «وحيد ... يمرض ... لا يتحمل ... السرطان ... ليس بحال جيدة». وتعمل كلمة واحدة أو عبارة قصيرة كوصف لمجموعة من الذكريات المؤلمة، أو المخاوف، أو التأنيب الذاتي.

لا يُشترط التعبير عن الفكرة التلقائية بالكلمات على الإطلاق؛ إذ يمكن أن تكون صورة بصرية موجزة، أو صوتًا، أو رائحة متخيلة، أو إحساسًا جسديًّا.

وعلى سبيل المثال، الشخص الذي يخاف المرتفعات يرى صورة مدتها نصف ثانية للأرض وهي تميل، فيشعر بأنه ينزلق نحو النافذة. ويثير هذا الخيال اللحظي قلقًا حادًّا لديه كلما صعد إلى طابق أعلى من الطابق الثالث.

في بعض الأحيان، تكون الفكرة التلقائية إعادة بناء مختصرة لحدث في الماضي. وعلى سبيل المثال، ظلت امرأة مكتئبة تستحضر صورة السلم في متجر مايسيز؛ حيث صرح لها زوجها عنده لأول مرة بأنه ينوي هجرها. وكانت صورة السلم هذه كافية لإطلاق العنان لكل المشاعر المرتبطة بهذا الفقد المرير بالنسبة لها.

وفي بعض الأحيان، يمكن للتفكير التلقائي أن يأخذ شكل المعرفة البديهية، دون كلمات أو صور أو انطباعات حسية. وعلى سبيل المثال، يعاني طاهٍ ما عدم الثقة بالنفس؛ ومن ثم «كان يعرف بداهة» أنه لا جدوى من محاولته الترقي إلى منصب رئيس الطهاة.



قابلة للتصديق

عادة ما تبدو الأفكار التلقائية قابلة للتصديق بشدة، بغض النظر عن مدى عدم منطقيتها عند تحليلها بعناية. وعلى سبيل المثال، الرجل الذي كان رد فعله غاضبًا عند وفاة صديقه المقرب يُخيل إليه فعلًا لبعض الوقت أن صديقه مات عمدًا عقابًا له أو بشكل ما.

إن الأفكار التلقائية مثل الانطباعات الحسية المباشرة قابلة للتصديق بالقدر نفسه من القوة؛ إذ إنك تربط الأفكار التلقائية

بوصفها واقعية، مثلما تفعل مع المشاهد والأصوات في العالم الحقيقي المحيط بك. فإذا رأيت أشخاصًا يركبون سيارة بورش وأخذت تفكر: «إنهم أثرياء. إنهم لا يهتمون بأي شخص سوى أنفسهم»، ويصير هذا الحكم حقيقيًّا بالنسبة لك مثل لون السيارة بالضبط.

تبدو عفوية

أنت تصدِّق الأفكار التلقائية لأنها تلقائية؛ إذ يبدو أنها تنشأ بشكل عفوي من الأحداث الجارية، كما تمر سريعًا في ذهنك، حتى إنك تلاحظها بصعوبة، ناهيك عن إخضاعها للتحليل المنطقي.

تأخذ صيغة «ينبغي» أو «يجدر» أو «يجب»

أخذت امرأة، مات زوجها أخيرًا، تفكر في قرارة نفسها: «عليكِ اجتياز الأمر بمفردك. يجب ألا تثقلي كاهل أصدقائك». وفي كل مرة تخطر فيها هذه الفكرة ببالها، كانت تشعر بموجة من اليأس. يعذِّب البشر أنفسهم بما يفرضونه عليها من قيود، من قبيل: «يجب أن أكون سعيدًا، وأكثر نشاطًا، وإبداعًا، ومسئولًا،

ومحبًا، وكريمًا...». وكان كل أمر قاسٍ فرضته هذه المرأة على نفسها يثير داخلها مشاعر الذنب أو تدني تقديرها لذاتها.

من الصعب القضاء تمامًا على الأشياء المفروضة علينا من أنفسنا أو الآخرين، لأن أصلها ووظيفتها في الواقع لهما طبيعة قابلة للتكيف والتغير. إنها قواعد بسيطة نعيش بها، وأحيانًا ما آتت ثمارها في الماضي؛ فهي عبارة عن قوالب للمساعدة على تجاوز الأوقات العصيبة، ويمكنك اللجوء إليها بسرعة في أوقات التوتر. وتكمن المشكلة في أنها تصبح تلقائية جدًّا بحيث لا يتوافر لديك الوقت لتحليلها بشكل منطقي، لكنها تكون جامدة جدًّا بحيث لا يمكنك تعديلها لتناسب المواقف المتغيرة.

تميل إلى استثارة رد فعل مضطرب

تتنبأ الأفكار التلقائية بوقوع كارثة، وترى الخطر في كل شيء، وتتوقع الأسوأ دائمًا. فيغدو ألم المعدة العادي أحد أعراض السرطان، أو تغدو نظرة حائرة على وجه الحبيب أول علامة على انسحابه من العلاقة. وهذه الأفكار الكارثية هي المصدر الرئيسي للقلق.

ومثل القيود التي نفرضها على أنفسنا، يصعب القضاء عليها بسبب وظيفتها التكيفية الطابع. إنها تساعدك على التنبؤ بالمستقبل والاستعداد لأسوأ سيناريو محتمل.

تكون ذات طابع فريد نسبيًّا

إليك مثالًا لكيفية ظهور أفكار تلقائية مختلفة لأشخاص مختلفين كرد فعل على الحدث نفسه. في مسرح مزدحم، وقفت امرأة فجأة، وصفعت الرجل المجاور لها، ثم سارعت إلى الممر وانسلت من المخرج. وكانت إحدى النساء اللواتي شاهدن هذا الحدث تشعر بالخوف لأنها فكرت في نفسها: «إنها ستستحضر هذا الموقف بدورها عندما تصل إلى منزلها». لقد تخيلت تفاصيل الضرب الوحشي، وتذكرت الأوقات التي تعرضت فيها للإيذاء الجسدي.

كما كان هناك مراهق غاضب لأنه رأى أن: «هذا الرجل المسكين. ربما كان يريد التودد إليها فقط، وقد أهانته. يا لها من حمقاء!».

وكان هناك أيضًا رجل في منتصف العمر تخيل، بعدما حدث، وجه زوجته السابقة بملامحه الغاضبة، وقال لنفسه: «هذا الرجل فقدها، ولن يستعيدها أبدًا»، وشعر بالاكتئاب.

فيما شعرت مختصة اجتماعية حين رأت هذا المشهد بسعادة من هذا التصرف المحترم، لأنها اعتقدت أن: «هذا سوف يعيده إلى صوابه. وأتمنى أن تكون بعض النساء الخجولات اللاتي أعرفهن قد رأين ذلك».

استندت كل استجابة إلى طريقة فريدة لمشاهدة الحدث المنشِّط، وأسفرت عن شعور قوي مختلف.

تكون ملحة وتعيد إنتاج نفسها

يصعب إيقاف الأفكار التلقائية أو تغييرها؛ لأنها غريزية وقابلة للتصديق. إنها تشق طريقها عبر حوارك الداخلي مع ذاتك دون أن يلاحظها أحد، ويبدو أنها تأتي وتذهب بإرادتها. بل إن إحدى الأفكار التلقائية في أغلب الأحيان تكون إشارة لفكرة أخرى، ثم أخرى... إلخ. وربما تكون قد جربت هذا التأثير المتسلسل؛ لأن فكرة محبطة واحدة قد تثير سلسلة طويلة من غيرها من الأفكار المحبطة المرتبطة بها.

تختلف عن الكلام المعلن للشخص

يتحدث معظم الناس مع غيرهم بطريقة مختلفة تمامًا عن الطريقة التي يتحدثون بها مع أنفسهم. إذ عند الحديث مع الآخرين، عادةً ما يصفون أحداث حياتهم كتسلسلات منطقية للأسباب والنتائج، ولكن عند الحديث لأنفسهم، قد يصفون الأحداث ذاتها مع التقليل المفرط من شأن الذات، أو ربط ما حدث بتنبؤات مستقبلية مروعة.

أوضحت سيدة كانت تعمل مديرة تنفيذية ذلك الأمر بدقة قائلةً: «منذ أن تم تسريحي من وظيفتي وأنا أشعر بالاكتئاب قليلًا». لقد اختلفت هذه العبارة الواقعية بشكل حاد عن الأفكار الفعلية التي أثارتها حالة البطالة المستجدة داخلها: «أنا فاشلة. ولن أعمل مرة أخرى. تتضور عائلتي جوعًا. إنني لا أستطيع العيش في هذا العالم». لقد تركتها هذه الأفكار مع صورتها وهي تهوي داخل حفرة سوداء لا قاع لها.

تُكرر موضوعات معينة

ينتُج الغضب أو القلق أو الاكتئاب المزمن عن التركيز على مجموعة معينة من الأفكار التلقائية مع استبعاد كل الأفكار المضادة.

ويشكل موضوع الناس القلقين خطرًا قائمًا. فقد تكون مشغولًا بتوقع حدوث المواقف الخطرة، واستكشاف الآفاق المستقبلية باستمرار بحثًا عن التهديدات أو الآلام المتوقع حدوثها. وغالبًا ما يركز الأشخاص المكتئبون على الماضي وتنتابهم الهواجس بشأن موضوع الخسارة والفقد. كما يمكنهم أيضًا التركيز على الإخفاقات والعيوب. وكذلك يكرر الأشخاص الغاضبون بشكل مزمن الأفكار التلقائية المتعلقة بالسلوك المؤذي الذي يبدو لهم أنه متعمد من قبل الآخرين.

إن الانشغال بهذه الموضوعات يخلق نوعًا من الرؤية النفقية؛ حيث تفكر فيها بنوع واحد فقط من الأفكار وتلاحظ جانبًا واحدًا فحسب من بيئتك وهو الجانب الذي أمامك مباشرة؛ ما ينتج عنه نشوء عاطفة واحدة مهيمنة عليك وعادة ما تكون مؤلمة للغاية. لقد استخدم «أرون بيك» مصطلح «التجريد الانتقائي» لوصف هذا النوع من الرؤية النفقية التي تنظر خلالها إلى مجموعة واحدة من الإشارات في بيئتك مستبعدًا تمامًا كل الإشارات الأخرى.

ملقَّنة

منذ الطفولة، كان الآخرون يخبرونك بما يجب أن تفكر فيه. لقد تم تلقينك أفكارًا معينة من قِبل العائلة والأصدقاء والمدرسين

ووسائل الإعلام وغيرهم لتفسير ما يقع من أحداث بطريقة معينة. وعلى مر السنين، تعلمت ومارست أنماطًا معتادة من الأفكار التلقائية التي يصعب اكتشافها، فكيف سيحدث التغيير إذن. هذا هو الخبر المزعج، أما الخبر السار، فهو أن ما تعلمته يمكنك تغييره، بل تجاهله.

استمع إلى هذه الأفكار

إن الاستماع إلى أفكارك التلقائية هو الخطوة الأولى للسيطرة على المشاعر المزعجة. فمعظم حواراتك الداخلية غير ضارة؛ إذ يمكنك من خلالها التعرف على الأفكار التلقائية التي تسبب الأذى؛ لأنها تسبق دائمًا شعورًا مؤلمًا ملحًّا.

ولتحديد الأفكار التلقائية التي تتسبب في الشعور بالألم المستمر، حاول أن تتذكر الأفكار التي كانت لديك قبل نشوء المشاعر الموجعة، والأفكار التي تأتي مع الشعور الملح. كما يمكنك التفكير في الأمر كأنه إنصات إلى جهاز اتصال داخلي. غير أن هذا الجهاز يظل قيد التشغيل دائمًا، حتى عندما تتحدث

مع الآخرين وتواصل حياتك؛ حيث تقوم بمهماتك في هذا العالم فيما تتحدث إلى نفسك أيضًا في الوقت نفسه.

استمع إلى حوارك الداخلي، وأصغِ إلى ما تقوله لنفسك. فأفكارك التلقائية تضفي معاني خاصة وفريدة الطابع على العديد من الأحداث الخارجية والأحاسيس الداخلية، والعديد من الأحكام التي تصدرها على تجربتك وتفسيراتك لها.

غالبًا ما تكون الأفكار التلقائية سريعة جدًّا ويصعب التقاطها؛ إذ تومض كصورة ذهنية مختصرة، أو تُنقل في كلمة واحدة. وفيما يلي طريقتان للتعامل مع سرعة هذه الأفكار:

أعد تخيُّل موقف المشكلة.

راجعه مرارًا وتكرارًا في خيالك حتى تبدأ المشاعر المؤلمة في الظهور. فيمَ تفكر عندما تظهر المشاعر؟ اعتبر أفكارك كأنها فيلم بطيء الحركة. وتفحص حوارك الداخلي جملة فأخرى. ولاحظ الجزء من الثانية الذي تستغرقه لقول: «لا يمكنني تحمُّل ذلك» أو الصورة التي مدتها نصف ثانية لحدث مرعب. لاحظ كيف تصف وتفسر داخليًّا تصرفات الآخرين: «إنها مملة» أو «إنه يحط من قدري».

فصِّل البيان المختزل.

قَم بتفصيل البيان المختزل بالرجوع إلى البيان الأصلي الذي نشأ عنه. فقد يشير مصطلح «الشعور بالمرض» إلى «أشعر بالمرض وأنا أعلم أن حالي ستزداد سوءًا. وإنني لا أستطيع تحمُّل ذلك». وقد تعني كلمة «مجنون»: «أشعر بأنني أفقد السيطرة على نفسي، وهذا يعني أنني سأصاب بالجنون. بل سوف ينبذني أصدقائي». إن سماع البيان الموجز لا يكفي، فمن الضروري أن تتماهى مع حوارك الداخلي كله من أجل فهم المنطق الفكري المشوَّه الذي ينبثق منه العديد من المشاعر المؤلمة.

سجِّل الأفكار

لتقدير قوة تأثير أفكارك التلقائية والدور الذي تلعبه في حياتك العاطفية، استخدم نموذجًا لدفتر تسجيل الأفكار. ويمكنك تنزيل واحد من http://www.newharbinger.com/48695 وطباعة نسخ منه. أو يمكنك استخدام دفتر ملاحظات من اختيارك.

في أقرب وقت ممكن عندما تشعر بإحساس مزعج، قم بتسجيله ثم قم بتقييم مستوى التوتر لديك باستخدام مقياس من

0 إلى 100، حيث يعني 0 أن الشعور لا يسبب أي ضيق، و100 تعني أكثر المشاعر المحزنة التي شعرت بها على الإطلاق.

احمل دفتر أفكارك معك طوال الوقت لمدة أسبوع واحد على الأقل، ولا تدوِّن أي شيء إلا عندما تشعر بمشاعر مؤلمة. قد تكتشف أن التركيز على أفكارك التلقائية يجعل مشاعرك أسوأ لفترة من الوقت. فاستمر فيما تفعله، إذ من الطبيعي أن تشعر بالضيق والاستياء قبل أن تبدأ الشعور بالتحسن.

عدَّ الأفكار

تأتي الأفكار التلقائية أحيانًا بسرعة كبيرة وبصيغة اختزالية بحيث لا يمكنك التعرف عليها، على الرغم من أنك تعلم أن لديك بعضًا منها. وفي هذه الحالة، يمكنك ببساطة عد أفكارك. احمل معك بطاقة صغيرة، وفي كل مرة تلاحظ أن لديك فكرة تلقائية، ضع علامة على البطاقة. ويمكنك أيضًا تسجيل عدد نوبات أفكارك التلقائية على عداد ضربات لعبة الجولف أو عداد غرز الحياكة.

سيساعدك عد أفكارك التلقائية على الابتعاد عنها بقدر ما، بالإضافة إلى الشعور بالسيطرة عليها. وبدلًا من افتراض أن أفكارك التلقائية تقييم دقيق للأحداث، يمكنك تدوينها ثم نسيانها. بمجرد أن تعد فكرة فأنت لست بحاجة إلى التركيز عليها.

ستؤدي هذه العملية في النهاية إلى إبطاء أفكارك وزيادة تركيزك، بحيث يبدأ محتوى الأفكار في الوضوح. وعندما يحدث ذلك، قد ترغب في مواصلة العد، ولكنك أيضًا ستبدأ تصنيف أفكارك وإحصاء عدد الأنواع المختلفة لديك منها: الأفكار الكارثية، والأفكار المتعلقة بالخسارة والفقد، والأفكار المرتبطة بمشاعر عدم الأمان، وما إلى ذلك.

إذا نسيت أن تعد أفكارك، فاضبط هاتفك أو ساعة المنبه أو مؤقّتًا ليرن كل عشرين دقيقة. وعندما يرن المنبه توقف عما تفعله، وتأمل ذاتك، واحسب أية أفكار سلبية قد تلاحظها.

قد تدشن عملية الكشف عن الأفكار التلقائية البداية لعدم ثقتك بهذه الأفكار، وبدء التشكيك فيها، ومناقشتها وتحديها عند ظهورها.

وفي هذه المرحلة، من المهم بالنسبة لك أن تدرك أن الأفكار تولّد المشاعر وتعززها. ولتقليل تكرار المشاعر المؤلمة، عليك الاستماع إلى ما تفكر فيه، ثم السؤال عن مدى صحة أفكارك. وتذكر، ما تفكر فيه يؤدي في النهاية إلى ما تشعر به.

الفصل 2

التفكير المقيِّد

يذهب شخص ما إلى الصيدلية ليطلب نوعًا معينًا من خيوط تنظيف الأسنان، فتقول الموظفة إن هذا النوع بالتحديد قد نفد؛ فيستنتج هذا الشخص أن الموظفة لديها الخيط المراد، ولكنها تود التخلص منه هو فقط لأنها لم تحب مظهره. ومن الواضح أن هذا المنطق غير عقلاني وينم عن ارتياب شديد.

لكن فكر أيضًا في حالة زوج عاد إلى المنزل وتكسو وجهه ملامح كئيبة؛ ومن ثم استنتجت زوجته على الفور أنه غاضب لأنها كانت متعبة جدًّا لدرجة منعتها من السهر معه الليلة السابقة. إنها تتوقع أن يجرح مشاعرها كنوع من الانتقام لنفسه، وسرعان ما تستجيب لذلك بأن تصبح حادة الطبع وذات أسلوب عدائي. إن هذه الطريقة في التفكير منطقية تمامًا بالنسبة لها، وهي لا تشكك في استنتاجها إلى أن تعلم أن زوجها تعرض لحادث سيارة بسيط في طريقه إلى المنزل.

ويسير تطور المنطق الذي استخدمته المرأة على النحو التالي:

1. يبدو زوجي مستاء.
2. غالبًا ما ينزعج زوجي عندما أحبطه.
3. لذلك، فهو منزعج مني لأنني أحبطته بالفعل.

تكمن مشكلة هذا المنطق في افتراض الزوجة أن حالات زوجها المزاجية ترتبط بها دائمًا، وأنها السبب الرئيسي في تقلباته. إن هذا النمط من التفكير المقيِّد، المسمى بشخصنة الأمور، هو الميل لربط كل ما حولك من الأشياء والأحداث بنفسك. وهذا التشخيص يقيدك ويسبب لك الألم؛ لأنك تسيء تفسير ما تراه باستمرار، ثم تتصرف بناءً على هذا التفسير الخطأ.

سيتناول هذا الفصل ثمانية أنماط تفكير مقيِّدة، ويوفر لك تدريبًا على تحديدها. وبعد ذلك سيعلمك تحليل الأفكار التلقائية في دفتر الأفكار الخاص بك، وتحديد أنماط التفكير المقيِّدة التي تستخدمها عادة في المواقف الصعبة. كما ستتعلم كيفية تكوين عبارات ذاتية متوازنة بديلة تصبح أكثر قابلية للتصديق من أفكارك التلقائية المؤلمة، وكيفية البدء في وضع خطط عمل بناء على أفكارك الجديدة والمتوازنة.

ولتغيير أنماط التفكير المقيِّد، من المفيد التعرف عليها وتحديدها أولًا، لذلك سنبدأ بشرح بعض أنواعها الأكثر شيوعًا. لقد تم تخصيص الجزء المتبقي من هذا الفصل لشرح كيفية استخدام دفتر أفكارك لتحديد الأنماط التي تميل إلى استخدامها، وتوليد أفكار أكثر توازنًا لمواجهتها.

تعرف على الأنماط الثمانية

فيما يلي ثمانية من أكثر أنماط التفكير المقيِّد شيوعًا. ومن المفيد لك دراسة كل منها بشكل منفصل، واحدًا تلو آخر. ومع ذلك، وفي خضم تيار وعيك المستمر، غالبًا ما تحدث هذه الأنماط في تتابع سريع، وتتداخل ويندمج بعضها مع بعض.

التصفية

تتميز عملية التصفية بنوع من الرؤية النفقية: أي التركيز على عنصر واحد فقط من الموقف مع استبعاد كل شيء آخر. وبعد التركيز على تفصيلة واحدة، يتشكل الحدث أو الموقف بأكمله وفقًا لها. وعلى سبيل المثال، أثنى صاحب العمل على الرسوم عالية الجودة التي صممها رسام الكمبيوتر الذي كان منزعجًا من توجيه النقد إليه بسبب تأخره في تسليمها، ثم طُلب منه القيام بالمهمة التالية على نحو أسرع. عاد الرسام إلى المنزل مكتئبًا، وهو متأكد أن صاحب العمل يعتقد أنه يتلكأ في عمله. لقد قام بتصفية الثناء كله مركِّزًا على النقد فقط.

ينظر كل شخص إلى الأمور عبر النفق الخاص به. فالأشخاص المصابون بالاكتئاب لديهم حساسية مفرطة تجاه الخسارة فيما يغفلون عن المكاسب. وبالنسبة للأشخاص القلقين، يبدو أدنى

احتمال لوجود خطر من حولهم كأنه تهديد بوجود قنبلة على الرغم من أن المشهد المحيط قد يكون آمنًا ومطمئنًا. كما ينظر الأشخاص الذين يعانون الغضب المزمن عبر نفق يسلط الضوء على ما يدل على الظلم، فيما يحجب سلوكيات العدالة والإنصاف.

يمكن أيضًا أن تكون الذاكرة انتقائية للغاية. فقد تتذكر أنواعًا معينة فقط من أحداث حياتك عبر تاريخها بالكامل. وعندما تقوم بتصفية ذكرياتك، غالبًا ما تتخطى التجارب الإيجابية وتركز على الذكريات التي تجعلك غاضبًا أو قلقًا أو مكتئبًا.

إن التصفية «تسبب اضطرابًا» في أفكارك من خلال اجتزاء الأحداث السلبية من سياقها والتركيز عليها مع تجاهل تجاربك الإيجابية. ومن ثم تصبح مخاوفك وخسائرك ومضايقاتك أمورًا مبالغًا في أهميتها لأنها تملأ وعيك بعد استبعاد كل شيء آخر منه. إن الكلمات الرئيسية لنمط التصفية من قبيل «فظيع»، و«مروع»، و«مثير للاشمئزاز»، و«مخيف» وما إلى ذلك. أما العبارة الرئيسية لهذا النمط فهي «لا أستطيع تحمُّل ذلك».

التفكير المستقطب

يسمى التفكير المستقطب أحيانًا بنمط تفكير الأبيض والأسود فحسب. وفي نمط التفكير المقيِّد هذا لا يُسمح بوجود ظلال من اللون

الرمادي؛ إذ يصر المرء على خيارات «إما- وإما» ، وإدراك كل شيء بشكل متطرف مع ترك مساحة صغيرة جدًّا للحل الوسط. إن كل الناس وجميع الأشياء إما جيدة وإما سيئة، رائعة أو فظيعة، مبهجة أو لا تطاق. ونظرًا لأن تفسيراتك تكون متطرفة من الأساس؛ فإن ردود أفعالك العاطفية تغدو متطرفة بدورها، وتتأرجح من اليأس إلى الابتهاج إلى الغضب إلى النشوة إلى الرعب.

إن الخطر الأكبر في التفكير المستقطب يكمن في تأثيره في طريقة حكمك على نفسك؛ حيث تصدق أنك إذا لم تكن مثاليًّا أو ذكيًّا، فلا بد أنك فاشل أو غبي. وليس هناك مجال للخطأ، أو لأن تكون شخصًا عاديًّا. وعلى سبيل المثال، يُخبر سائق حافلة خاصة نفسه بأنه فاشل لأنه سلك مخرج الطريق السريع الخطأ، واضطر إلى القيادة لمسافة كيلومترين بعيدًا عن طريقه. إن خطأ واحدًا صار يعني، من منظوره، أنه شخص غير كفء وعديم القيمة.

وبالمثل، إن الأم المعيلة التي لديها ثلاثة أطفال مصممة دومًا على أن تكون قوية ومسئولة. وفي اللحظة التي تشعر فيها بأي قدر من التعب أو التوتر، تبدأ النظر إلى نفسها بوصفها ضعيفة ومنهارة، وتنتقد نفسها في أغلب الأحيان في محادثاتها مع صديقاتها.

التعميم المفرط

عندما تمارس التعميم المفرط، فإنك تتوصل إلى استنتاجات عامة بناءً على حادثة واحدة أو دليل واحد. فمثلًا قد تقودك إحدى الغرز غير المتقنة إلى استنتاج مفاده: «لن أتعلم أبدًا طريقة الحياكة». أو قد تفسر رفض صديق الخروج معك بأنه: «لن يرغب أحد في صحبتي أبدًا».

يمكن أن يؤدي هذا النمط من التفكير إلى تقييد الحياة بشكل متزايد. فمثلًا إذا أُصبت ذات يوم بوعكة صحية وكنت تركب قطارًا، فقد تقرر عدم ركوب القطار مرة أخرى. وإذا شعرت بالدوار وأنت في شرفة الطابق السادس، فلن تقف في أية شرفة مرة أخرى. وبالنسبة إلى المرأة إذا شعرت بالقلق البالغ في المرة الأخيرة التي قام فيها زوجها برحلة عمل، فستشعر بالاضطراب في كل مرة يغادر فيها المدينة. إن تجربة سيئة واحدة تعني أن المرء كلما تعرض لموقف مشابه؛ ستتكرر التجربة السيئة.

وغالبًا ما يصاغ التعميم المفرط في شكل بيانات وتصريحات مطلقة، كما لو كانت هناك بعض القوانين الثابتة غير القابلة للتغيير التي تحكم فرصك في السعادة وتحد منها. إن بعض الكلمات الرئيسية التي تشير إلى أنك قد تبالغ في التعميم هي «الكل» و«جميع» و «لا شيء» و«أبدًا» و«دائمًا» و«لا أحد». وعلى سبيل المثال، أنت تفرط

في التعميم عندما تتوصل إلى استنتاجات شاملة مثل ما يلي: «لا أحد يحبني»، أو «لن أتمكن أبدًا من الوثوق بأي شخص مرة أخرى»، أو «سأظل حزينًا دائمًا»، أو «أحصل دومًا على وظائف رديئة»، و«لن يبقى أحد من الأصدقاء معي إذا عرفوا طبيعتي الحقيقية».

إن السمة الأخرى المميزة للتعميم المفرط هي وضع تسميات شاملة للأشخاص والأماكن والأشياء التي لا تحبها. فمثلًا يتم تصنيف الشخص الذي رفض منحك توصيلة إلى المنزل بأنه «أحمق تمامًا»، والرجل الهادئ في اجتماع عائلي بأنه شخص «رخو»، والديمقراطيين بأنهم «ليبراليون حمقى»، ومدينة نيويورك بأنها «الأسوأ في العالم»، والتلفاز بأن له «تأثيرًا شريرًا ومفسدًا»، وبأنك شخصيًّا «غبي» و«تضيِّع حياتك تمامًا». قد تحتوي كل من هذه التسميات على ذرة من الحقيقة، لكنها تعمم تلك الذرة بصياغتها كحكم شامل يتجاهل كل الأدلة المضادة؛ ما يجعل نظرتك إلى العالم نمطية وذات بعد واحد.

قراءة الأفكار

عندما تقرأ الأفكار، تفترض أنك تعرف ما يشعر به الآخرون وما يحفزهم؛ وهذا قد يؤدي إلى صدور أحكام سريعة من جانبك مثل:

«إنه يتصرف بهذه الطريقة فقط لأنه يشعر بالغيرة»، «إنها ليست مهتمة إلا بأموالك»، «إنه يخشى إظهار اهتمامه».

وإذا قام أخوك، الذي انفصل أخيرًا عن زوجته، بزيارة منزل إحدى قريباته ثلاث مرات في أسبوع واحد، فسيكون لهذا الأمر عدد من الاستنتاجات التي قد تتوصل إليها؛ وعلى سبيل المثال، إنه واقع في حالة حب جديدة، أو غاضب من زوجته القديمة ويتمنى أن تكتشف أنه يمضي قُدمًا في حياته، أو أنه في مرحلة التعافي من الانفصال، أو يخشى أن يكون بمفرده مرة أخرى. ودون أن تسأل الشخص المعني بصورة مباشرة لن يتوافر لك سبيل لمعرفة ما هو صحيح. إن قراءة أفكار الآخرين تجعل أحد الاستنتاجات يبدو صحيحًا بشكل واضح لدرجة أنك تفترض أنه صحيح بالفعل، وتتصرف بناءً عليه بشكل غير لائق، وقد تقع في المشكلات.

ومن خلال قراءة الأفكار، يمكنك أيضًا وضع افتراضات لكيفية تفاعل الناس معك. وبالنسبة للمرأة قد تخمن ما يفكر فيه خطيبها وتقول لنفسها: «هذه هي نهاية العلاقة، فهو يرى أنني غير جذابة». وإذا كان هو أيضًا يقرأ أفكارها، فقد يقول لنفسه: «إنها تعتقد أنني غير ناضج حقًا». قد تعقد لقاء غير رسمي مع مشرفتك في العمل؛ ثم تعود منه وأنت تفكر: «إنها تستعد لطردي». لقد تولدت هذه الافتراضات من الحدس الشخصي، أو التخمينات، أو الهواجس

الغامضة، أو تأثيرات بعض التجارب السابقة. ولم يتم اختبارها وإثبات صحتها، لكنك مع ذلك تصدقها.

تنشأ قراءة الأفكار من عملية تسمى الإسقاط، حيث تتخيل أن الناس يشعرون بالطريقة نفسها التي تشعر بها، ويتفاعلون مع الأشياء بالطريقة نفسها التي تتفاعل بها، ومن ثم لا تراهم أو تستمع إليهم بالقرب والقدر الكافيين اللذين يتيحان لك ملاحظة أن الآخرين في الواقع مختلفون عنك. وإذا شعرت بالغضب من تأخر شخص ما، فإنك تتخيل أن الجميع يشعرون بهذا كذلك. وإذا كنت تشعر بحساسية شديدة تجاه الرفض أيًّا كانت صيغته؛ فإنك تتوقع أن معظم الناس يشبهونك. وإذا كنت شديد الانتقاد لعادات وسمات معينة؛ فإنك تفترض أن الآخرين يشاركونك قناعاتك.

توقُّع الأسوأ

إذا كنت ممن يتوقعون الأسوأ، فإن تسربًا صغيرًا في أرضية مركب شراعي سيعني بالنسبة لك أنه سيغرق بالتأكيد. وسيستنتج المقاول، الذي لم يحظَ سعره التقديري للقيام بالعمل برضا العميل، أنه لن يحصل على مهمة أخرى. وسيشير الصداع إلى أن الإصابة بسرطان المخ تلوح في الأفق.

غالبًا ما تبدأ الأفكار الكارثية بكلمتي «ماذا لو». إذ إنك تقرأ مقالاً في إحدى الصحف يصف مأساة، أو تسمع شائعات عن كارثة حلت بأحد معارفك، ومن ثم تبدأ التساؤل: «ماذا لو حدث هذا لي؟»، «ماذا لو كُسرت رجلي أثناء التزلج؟»، «ماذا لو خطفوا طائرتي؟»، «ماذا لو مرضت وأصبحت معاقًا؟»، «ماذا لو بدأ ابني يتعاطى المخدرات؟» إن القائمة لا حصر لها، إذ لا توجد حدود للخيال الكارثي النشط.

التهويل

عندما تقوم بالتهويل، فإنك بهذا تؤكد الأشياء بما لا يتناسب مع أهميتها أو خطورتها الفعلية؛ إذ تصبح الأخطاء الصغيرة إخفاقات مأساوية، والاقتراحات البسيطة انتقادات لاذعة، ويتحوَّل ألم الظهر الخفيف إلى انزلاق غضروفي. وستغدو النكسات البسيطة سبب اليأس، وتبدو العوائق الطفيفة كأنها حواجز هائلة. إن كلمات مثل «ضخم» و«مستحيل» و«ساحق» هي مصطلحات تهويلية في الأساس. وهذا النمط من التفكير يخلق أجواء من الإحساس الدائم بقرب حدوث المآلات التعيسة والتشاؤم الحاد.

الجانب الآخر من التهويل يتمثل في التهوين. فعندما تمارس التهويل، ترى كل ما هو سلبي وصعب في حياتك من خلال مجهر يكبر حجم مشكلاتك، لكنك عندما تنظر إلى مميزاتك، مثل قدرتك على التأقلم وإيجاد الحلول، فإنك تنظر إليها بالمجهر ذاته لكن مقلوبًا حيث تهون العدسة الأخرى وتقلل من شأن كل شيء إيجابي لديك.

شخصنة الأمور

إن هناك نوعين من الشخصنة. أحدهما يتضمن مقارنة نفسك مباشرة بأشخاص آخرين: «إنه يعزف على البيانو أفضل كثيرًا مني، أو «أنا لست ذكيًّا بما يكفي لمواجهة هذا الجمهور» ، أو «إنها تعرف نفسها أفضل مما أعرف أنا نفسي» ، أو «إنه يستشعر ما يحدث بعمق شديد، بينما أنا ميت داخلي» ، أو «أنا أبطأ شخص في المكتب» .

والنوع الآخر من الشخصنة، بعض الأحيان تكون المقارنة في صالحك حقًّا: «إنه غبي (وأنا ذكي)» ، أو «أنا أفضل مظهرًا منها» . ولا تنتهي فرص المقارنة أبدًا. بل عندما تكون المقارنة في صالحك، يظل الافتراض الأساسي أن قيمتك مشكوك فيها.

ومن ثم يجب عليك الاستمرار في اختبار قيمتك، وقياس نفسك باستمرار عبر مقارنتها بالآخرين. فإذا أنجزت مهمة بشكل أفضل؛ فإنك تشعر بلحظة من الراحة، وإذا أخفقت في شيء، فإنك تشعر بالضعف.

بدأ هذا الفصل بمثال للنوع الآخر من تشخيص الأمور: الميل إلى ربط كل شيء من حولك بنفسك. فالوالد المكتئب يؤنب نفسه عندما يرى أي حزن في عيون أطفاله. بينما يعتقد رجل الأعمال، في كل مرة يشكو فيها أحد شركائه من التعب، أن هذا يعني أنه سئم العمل معه. والرجل الذي تشكو زوجته من ارتفاع الأسعار، يسمع هذه الشكاوى باعتبارها انتقادات لقدرته على إعالة الأسرة.

السلوك الواجب

قد تقيد سلوكك بقائمة قواعد غير مرنة تخص الطريقة التي يجب أن تتصرف بها أنت والآخرون، والنظر إلى هذه القواعد باعتبارها صحيحة ولا تقبل الجدل. حتى إنك سترى أن أي انحراف عن قيمك أو معاييرك أمر سيئ، ونتيجة ذلك غالبًا ما تنتقد الآخرين وترصد الأخطاء لهم. إن البشر يزعجونك؛ لأنك ترى أنهم لا يتصرفون بشكل صحيح، ولا يفكرون بشكل صحيح، وأن لديهم سمات وعادات وآراء

غير مقبولة تجعل من الصعب عليك تحملهم، وأنهم لابد أن يعرفوا هذه القواعد، وعليهم اتباعها.

فمثلًا، شعرت إحدى النساء بأن زوجها ينبغي أن يصطحبها معه باستمرار في نزهات يوم الأحد؛ حيث ترى أن الرجل الذي يحب زوجته يجب أن يأخذها إلى الريف، ثم يخرج معها لتناول الطعام في مكان لطيف، وحقيقة أنه لم يُرد ذلك تعني أنه لا يفكر إلا في نفسه. والكلمات الرئيسية التي تشير إلى وجود هذا النمط هي «ينبغي» و«يجدر» و«يجب». وفي الواقع، أطلق المعالج «ألبرت إليس» على نمط التفكير هذا اسم «إدمان ترديد العبارات الدالة على الوجوب».

إن الآخرين يواجهون القدر نفسه من الصعوبة التي تواجهها في تطبيق هذه السلوكيات التي يفترض البعض، ومن بينهم أنت، أنها واجبة. حيث تشعر بأنك مضطر إلى أن تبدو بمظهر معين، أو تتصرف بطريقة معينة، لكنك لا تسأل أبدًا بشكل موضوعي عما إذا كان ذلك منطقيًا حقًا أم لا. لقد أطلقت الطبيبة النفسانية «كارين هورني» على هذا اسم «استبداد السلوكيات الواجبة». وفيما يلي قائمة ببعض الأشياء الأكثر شيوعًا وغير المعقولة في آنٍ واحد. ينبغي لي أن:

- أكون طوال الوقت مثالًا للكرم والمراعاة والكرامة والشجاعة والإيثار.
- أكون الحبيب أو الصديق أو الوالد أو المعلم أو الطالب أو الزوج المثالي.
- أكون قادرًا على تحمُّل أية مشقة برباطة جأش.
- أكون قادرًا على إيجاد حل سريع لكل مشكلة.
- ألا أشعر بالألم أبدًا. كما يجب أن أكون دائمًا سعيدًا وهادئًا.
- أعرف وأفهم وأتنبأ بكل شيء.
- أكون دائمًا تلقائيًّا ولكني أيضًا أتحكم في مشاعري.
- لا أشعر أبدًا بمشاعر معينة، مثل الغضب أو الغيرة.
- أساوي بين أطفالي جميعًا في الحب.
- لا أرتكب أخطاء أبدًا.
- أشعر دائمًا بالحب بمجرد أن أقع فيه؛ لأن مشاعري يجب أن تكون ثابتة.
- أكون معتمدًا على ذاتي تمامًا.

- أدافع عن حقوقي دون أن أؤذي أي شخص آخر.
- لا أتعب أو أمرض.
- أؤدي عملي دائمًا بأقصى قدر من الكفاءة.

بدائل متوازنة

إن هناك استجابات بديلة لهذه الأنماط الثمانية من التفكير المقيِّد. ويمكنك استخدام هذه القائمة كمرجع عندما تواجه مشكلات مع نمط معين منها.

التصفية

لقد كنت عالقًا في روتين ذهني مؤذٍ، حيث تركز على ما يخيفك من الأشياء الموجودة في بيئتك أو يحزنك أو يغضبك. وللتغلب على نمط التصفية، سيتعين عليك تحويل تركيزك بشكل متعمد، ويمكنك تحويل التركيز بطريقتين.

إحداهما تتمثل في توجيه انتباهك إلى إستراتيجيات المواجهة للتعامل مع المشكلة بدلًا من الهوس بالمشكلة نفسها.

والأخرى هي التركيز على عكس الموضوع الأساسي الذي يشغل عقلك. وعلى سبيل المثال، إذا كان محور تركيزك هو الخسارة،

فركز بدلًا من ذلك على أي شيء ذي قيمة لا يزال لديك. وإذا كان محور تركيزك هو الخطر، فركز بدلًا من ذلك على الأشياء الموجودة في بيئتك والتي تمثل الراحة والأمان. وإذا كان محور تركيزك هو الظلم، أو غباء الآخرين، أو عدم الكفاءة، فحوِّل تركيزك إلى ما يفعله الآخرون وينال استحسانك.

التفكير المستقطب

إن مفتاح التغلب على التفكير المستقطب هو التوقف عن إصدار أحكام، سواء أكانت سوداء أم بيضاء فحسب. فالبشر ليسوا إما سعداء وإما حزانى، محبين وإما رافضين، شجعان وإما جبناء، أذكياء وإما أغبياء فقط. إنهم يعيشون حالات متنوعة تقع في أماكن عديدة على طول سلسلة متصلة بين هذه الحدود القصوى لأحوال الناس. البشر معقدون للغاية بحيث لا يمكن اختزالهم إلى أحكام إما هذا وإما ذاك ولا شيء آخر.

وإذا كان عليك إجراء هذه الأنواع من التقييمات، ففكر من حيث النسب المئوية: «نحو 30 % من ذاتي خائف حتى الموت، و70 % متماسك ومتأقلم» ، أو «نحو 60 %من الوقت يبدو أنه مشغول جدًّا بنفسه، ولكن خلال 40 % من الوقت يكون كريمًا حقًّا» ، أو «نحو

5% من الوقت أتصرف ببعض الاندفاع، لكن خلال باقي الوقت أبلي بلاء حسنًا في جميع أموري».

التعميم المفرط

إن التعميم المفرط يرادف المبالغة. وعليك أن تحاربه عن طريق التحديد الكمي بدلًا من استخدام كلمات مثل «ضخم»، و«فظيع»، و«هائل»، و«صغير»، وما إلى ذلك. على سبيل المثال، إذا وجدت نفسك تفكر قائلًا: «نحن غارقون في ديون ضخمة»، فقم بإعادة الصياغة باستخدام الكمية المحددة: «نحن مدينون بمبلغ 47,000 دولار».

وهناك طريقة أخرى لتجنب الإفراط في التعميم وهي فحص مقدار الأدلة التي تمتلكها بالفعل لدعم استنتاجك. وإذا كان الاستنتاج مبنيًا على حالة أو حالتين، أو على خطأ واحد، أو عرض صغير واحد، فاستبعده حتى تحصل على دليل أكثر إقناعًا. وهذه تقنية فعالة لدرجة أن معظم الفصل التالي سيكرس لجمع الأدلة المؤيدة والمعارضة لأفكارك المثيرة.

توقف عن التفكير في الأمور المطلقة عن طريق تجنب كلمات مثل «كل» و«كافة» و«دائمًا» و«لا شيء» و«أبدًا» و«الجميع» و«لا أحد». إن العبارات التي تتضمن هذه الكلمات تتجاهل دومًا وجود

الاستثناءات والتنوع. وبدلاً من الكلمات المطلقة استخدم كلمات مثل «ربما» و«أحيانًا» و«غالبًا».

كن حساسًا بشكل خاص تجاه التنبؤات المطلقة الخاصة بالمستقبل مثل: «لن يحبني أحد أبدًا». إنها خطيرة للغاية، لأنك عندما تتصرف وفقًا لها، يمكنها أن تصبح نبوءات ذاتية التحقق.

انتبه جيدًا للكلمات التي تستخدمها لوصف نفسك والآخرين. واستبدل بالتصنيفات السلبية المستخدمة بشكل متكرر مصطلحات أكثر حيادية. وعلى سبيل المثال، إذا وصفت حذرك المعتاد بأنه «جبن»، فاستخدم بدلاً منها كلمة «مراعاة». وفكِّر في والدتك المنفعلة باعتبارها مفعمة بالحيوية وليست عصبية. وبدلاً من لوم نفسك لكونك كسولاً، صف نفسك بأنك مسترخٍ.

قراءة الأفكار

على المدى الطويل، ربما يكون من الأفضل لك ألا تستخلص أية استنتاجات عن الأشخاص على الإطلاق. وإما أن تصدق ما يقولونه لك، وإما ألا تثق بقناعة معينة عن أفكارهم ودوافعهم حتى يأتيك دليل قاطع. وتعامل مع كل مفاهيمك عن البشر كفرضيات يتم اختبارها والتحقق منها عن طريق سؤالهم بشكل مباشر.

وفي بعض الأحيان لا يسعك التحقق من تفسيراتك. وعلى سبيل المثال، قد لا تكون مستعداً لسؤال ابنتك عما إذا كان انسحابها من الحياة الأسرية يعني أنها انعزالية أو تتعاطى المخدرات. لكن يمكنك تهدئة قلقك من خلال تبني تفسيرات بديلة لسلوكها، مثل: ربما تكون في حالة حب، أو تجتهد في الدراسة، أو مكتئبة بشأن شيء ما، أو منغمسة بعمق في مشروع ما، أو تقلق بشأن مستقبلها.

من خلال إنشاء سلسلة من الاحتمالات الممكنة، قد تجد تفسيراً أكثر حيادية، ومن المحتمل أن يكون ذلك التفسير على القدر نفسه من الصحة كشكوكك الأكثر فظاعة. وتؤكد هذه العملية أيضاً حقيقة أنك لا تستطيع بالفعل معرفة ما يفكر فيه الآخرون، ويشعرون به بدقة ما لم يخبروك بذلك.

توقُّع الأسوأ

إن هذا هو الطريق المؤكد للقلق. وبمجرد أن تضبط نفسك تقوم بتوقع أسوأ النتائج والحوادث، اسأل نفسك: «ما الاحتمالات الوارد حدوثها؟» ثم قم بإجراء تقييم صادق للموقف من حيث الاحتمالات أو نسبة حدوثها. وهل فرص وقوع كارثة 1 من 100,000 (0.100%)، أم 1 من 1,000 (0.1%)، أم 1 من 20 (5%)؟. ويساعدك بحث الاحتمالات على تقييم كل ما يخيفك بشكل واقعي.

التهويل

لمكافحة التهويل، توقف عن استخدام كلمات مثل «مرعب»، و«فظيع»، و«مقزز»، و«مروِّع»، وما إلى ذلك. وعلى وجه الخصوص، قم باستبعاد عبارات مثل: «لا أستطيع تحمل ذلك»، و«هذا مستحيل»، و«إنه لا يطاق».

يمكنك تحمل ذلك؛ لأن التاريخ أثبت أن البشر يمكنهم تحمُّل أية ضربة نفسية تقريبًا، ويمكنهم تحمُّل آلام جسدية لا تصدَّق. وأنت كذلك يمكنك التعود على أي شيء تقريبًا والتعامل معه. ومن ثم حاول أن تقول لنفسك عبارات من قبيل: «يمكنني أن أتأقلم»، و«يمكنني أن أتخطى هذا».

شخصنة الأمور

إذا كنت تفترض أن ردود أفعال الآخرين تدور حولك في أغلب الأحيان، فأجبر نفسك على التحقق من ذلك. وربما لا يكون تأخرك هو سبب عبوس رئيسك في العمل. ومن ثم لا تتوصل إلى استنتاج ما لم تكن مقتنعًا بأن لديك دليلًا وإثباتًا معقولًا.

عندما تجد أنك تقارن نفسك بالآخرين، تذكر أن لكل شخص نقاط ضعف وقوة. فإذا طابقت بين نقاط ضعفك ونقاط قوة الآخرين، فإنك بهذا لا تبحث إلا عن طرق لإحباط معنوياتك.

الحقيقة أن البشر معقدون للغاية لدرجة أن المقارنات العرضية بينهم لا يكون لها أي معنى. بل قد يستغرق الأمر شهورًا لتصنيف آلاف السمات والقدرات التي يتمتع بها شخصان فقط والمقارنة بينها.

السلوكيات الواجبة

أعد فحص أية قواعد أو توقعات شخصية تتضمن كلمات «ينبغي» أو «يجدر» أو «يجب»، وشكٍّ في مدى منطقيتها. إذ لا تستخدم القواعد والتوقعات المرنة هذه الكلمات لأن هناك دائمًا استثناءات وظروفًا خاصة. لذا فكر في ثلاثة استثناءات على الأقل لقاعدتك، ثم تخيل كل الاستثناءات التي لا يمكنك التفكير فيها.

قد تغضب عندما لا يتصرف الآخرون وفقًا لقيمك. لكن قيمك الشخصية في نهاية المطاف هي مجرد قيم شخصية. قد تؤتي ثمارها معك، لكنها كما اكتشف الباحثون في جميع أنحاء العالم، لا تنجح دائمًا مع الآخرين؛ فالبشر ليسوا متماثلين.

إن المفتاح هنا هو التركيز على تفرد كل شخص - احتياجاته الخاصة، وقيوده، ومخاوفه، وملذاته. ونظرًا لأنه من المستحيل معرفة كل هذه العلاقات المتداخلة المعقدة، حتى مع المقربين؛ لن تتمكن من التأكد إذن مما إذا كانت قيمك تنطبق على الآخرين أم لا. إنك يحق لك

إبداء رأيك، لكن أفسح مجالًا لاحتمالية أن تكون مخطئًا. وفضلًا عن ذلك، اسمح للآخرين بالعثور على أشياء مختلفة مهمة خاصة بهم.

أنماط المواجهة

الآن بعد أن تعلَّمت تحديد أنماط التفكير المقيِّدة، وإدراك البدائل، حان الوقت لتطبيق مهارتك الجديدة على دفتر الأفكار الذي بدأت به. ويمكنك استخدام ورقة العمل القابلة للتنزيل والطباعة من الموقع http://www.newharbinger.com/ 48695, أو ببساطة ارسم مخططًا من ثلاثة أعمدة في دفتر يومياتك.

ابدأ بتحليل أفكارك التلقائية الأكثر إزعاجًا لمعرفة نمط التفكير المقيِّد الذي يميز كلًّا منها، ثم اكتبه في العمود الأول. وقد تجد دليلًا على وجود أكثر من نمط تفكير مقيِّد لديك. اكتب كل ما ينطبق على حالتك.

في العمود التالي، أعد كتابة أفكارك التلقائية بطريقة أكثر توازنًا، أو قم بإنشاء فكرة بديلة تدحض الفكرة التلقائية.

وفي العمود الأخير قيِّم مشاعرك مرة أخرى بعد أن عملت على مواجهة أفكارك التلقائية باستخدام المقياس نفسه من 0 إلى 100؛ حيث يعني 0 أن الشعور لا يسبب أي ضيق، وتعني 100 أكثر المشاعر المحزنة التي شعرت بها على الإطلاق. ويجب أن يكون الشعور أقل حدة نتيجة ما قمت به من عمل.

خطط العمل

قد تقترح أفكارك المتوازنة أو البديلة إجراءات يمكنك اتخاذها، مثل:

- التحقق من الافتراضات.
- جمع المعلومات.
- تقديم طلب مُعزِّز لما تهدف إليه.
- توضيح سوء فهم.
- وضع خطط.
- تغيير جدولك الزمني.
- حل الأمور العالقة.
- التعهد بالتزامات معينة.



ضع دائرة حول أي من عناصر العمل في العمود الثاني وخطِّط لمتى ستنفذها.

قد يكون اتباع خطة العمل الخاصة بك أمرًا شاقًّا، أو قد يستغرق وقتًا طويلًا، أو ربما يكون محرجًا. كما قد تُضطر إلى تقسيم خطتك إلى سلسلة من الخطوات الأسهل، وجدولة كل خطوة، لكن الأمر يستحق القيام بهذا في نهاية المطاف.

إن السلوك المستوحى من أفكارك المتوازنة أو البديلة سيقلل بشكل كبير من تكرار وتأثير أفكارك التلقائية السلبية.

استخدام دفتر أفكارك لتحديد البدائل المتوازنة وإنشاء خطط عمل يعد أمرًا ضروريًّا. إنه المهارة الأساسية التي تحتاج إلى إتقانها من أجل استخدام العلاج السلوكي المعرفي لتقليل المشاعر المؤلمة التي تنتابك مثل القلق والاكتئاب.

يحرز معظم الأشخاص تقدمًا خلال الأسبوع الأول من استخدام دفتر الأفكار والتدوين فيه بصدق. وكلما تدربت على ضبط أفكارك التلقائية؛ ستتحسن في فعل ذلك. إنها مهارة يمكن تعلمها مثل الحياكة، أو التزلج، أو الكتابة، أو قيادة السيارات، والسبيل الوحيدة إلى إتقانها هي الممارسة المستمرة.



الفصل 3

الأفكار السلبية

إذا كانت الأساليب المذكورة في الفصل السابق قد أثمرت نتيجة إيجابية معك، فلن يكون من الضروري بالنسبة لك قراءة وتطبيق محتوى هذا الفصل. ولكن إذا كنت تواجه صعوبة في تحديد أنماط تفكيرك المقيَّد، فإن هذا الفصل يقدِّم نهجًا بديلا يعتمد على جمع الأدلة وتحليلها – وهو سلاح قوي يمكنك استخدامه في مواجهة الأفكار التلقائية.

إن الأفكار السلبية هي الأفكار التي تثير المشاعر. ويمنحك هذا الفصل المهارات اللازمة للقيام بثلاثة أشياء: تحديد الدليل الذي يدعم أفكارك السلبية (أو المحفِّزة بصورة سلبية)؛ وكشف الأدلة التي تتعارض مع أفكارك السلبية؛ والتوليف بين هذه المعلومات لخلق منظور أكثر صحة وواقعية.

ولإتقان هذه المهارة، استخدم دفتر الأفكار والأدلة التي ستسمح لك بتسجيل وتحليل الأدلة المؤيدة والمعارضة لأفكارك السلبية. ويمكنك تنزيل هذا الدفتر من موقع http://www.newharbinger.com/48695، أو كتابة الأفكار في دفتر يومياتك. وكما فعلت في السابق، قم بعمل نسخ من النموذج الفارغ، واحمل واحدة منها معك في جميع الأوقات على الأقل خلال الأسبوع التالي. وفيما يلي موجز للعملية متبوع بإرشادات مفصلة عن كيفية استخدام النموذج.

1. اختر فكرة سلبية.

2. حدد الأدلة الداعمة لفكرتك السلبية.

3. اكتشف الأدلة المعارضة لفكرتك السلبية.

4. اكتب أفكارك المتوازنة أو البديلة.

5. قيِّم حالتك المزاجية مرة أخرى.

6. سجِّل الأفكار البديلة واحفظها.

7. تدرب على تطبيق أفكارك المتوازنة.

8. ضع خطة عمل.



1: اختر فكرة سلبية

ارجع إلى دفتر أفكارك لاختيار فكرة سلبية من سجل أفكارك التلقائية. واختر العديد من الأفكار التي لها تأثير كبير في مزاجك، إما بسبب تأثيرها القوي، وإما بسبب تواترها. وقيِّم مدى قوة إسهام كل فكرة في إثارة مشاعرك المؤلمة باستخدام مقياس من 0 إلى 100؛ حيث يشير 100 إلى أن الفكرة كانت هي وحدها

المسئولة عن مشاعرك. وضع دائرة حول الفكرة ذات الدرجة الأعلى؛ وستكون هي الفكرة التي ستعمل عليها فورًا.

وللمساعدة على توضيح هذا النهج، سنأخذ بعض الأمثلة من «لين» ، وهو ممثل شركة طباعة كبيرة معظم عملائها من الناشرين وشركات الإعلان. عندما صنَّف «لين» جميع أفكاره التلقائية باستخدام مقياس من 0 إلى 100 ، تبين له أن فكرة: «أنا فاشل من الدرجة الأولى» كانت أكثر أفكاره تأثيرًا حتى ذلك الوقت. ويمكن لهذه الفكرة ذاتها التأثير في «لين» تأثيرًا شديدًا بما يكفي لإثارة مشاعر قوية لديه بالنقص والاكتئاب.



2: حدد الدليل الداعم لفكرتك السلبية

بمجرد تحديد أفكارك السلبية، قم بتسجيلها في سجل الأفكار والأدلة الذي قمت بتنزيله من الإنترنت، ويشمل ذلك تقييماتك للمشاعر والأفكار المرتبطة بها. وبعد ذلك، اكتب التجارب والحقائق التي يبدو أنها تدعم أفكارك السلبية.

ليس هذا هو المكان المناسب لتسجيل مشاعرك أو انطباعاتك أو افتراضاتك عن ردود أفعال الآخرين أو آرائك التي لا تعززها أدلة مؤكدة. وفي العمود الذي يحمل عنوان «دليل داعم» ، التزم بالحقائق

الموضوعية. والتزم بما قيل بالضبط، وما تم فعله، وعدد المرات، وما إلى ذلك.

وفي حين أنه من المهم التمسك بالحقائق، من المهم أيضًا الاعتراف بكل الأدلة السابقة والحالية التي تدعم أفكارك السلبية وتتحقق من واقعيتها.

لقد حدد «لين» خمسة أدلة بدا أنها تدعم فكرته السلبية التي تقول: «أنا فاشل من الدرجة الأولى». وهذا ما كتبه في عمود «دليل داعم»:

- *24,000 دولار فقط مبيعات شهر ديسمبر.*
- *لم أتمكن من التوقيع مع هذا العميل الكبير على الرغم من أنه بدا جاهزًا تقريبًا لمنحي موافقته.*
- *سألني المدير إذا كانت لديَّ أية مشكلات.*
- *هذه هي المرة الثالثة التي أحقق فيها خلال اثني عشر شهرًا مبلغًا أقل من 30 ألف دولار في المبيعات.*
- *لديَّ خلاف مع «راندولف» وقد سحب مهمة العمل الموكَّلة إليَّ.*

لاحظ هنا أن «لين» لا يتحدث عن التخمينات أو الافتراضات أو «الشعور» بأنه يقوم بعمل سيئ، بل اكتفى بذكر الحقائق والوصف الموضوعي للأحداث.



3: اكتشف الدليل المعارض لفكرتك السلبية

من المحتمل أن يكون الإتيان بأدلة معارضة لأفكارك السلبية هو الجزء الأصعب في هذه التقنية. فمن السهل التفكير في الأشياء التي تدعم أفكارك السلبية، ولكن من المحتمل ألا تجد ما تدوٍّنه عندما يحين وقت استكشاف الأدلة ضدها، وقد تحتاج إلى بعض المساعدة.

ولمساعدتك على البحث عن أدلة ضد أفكارك السلبية، هناك عشرة أسئلة رئيسية تحتاج إلى طرحها. فراجع جميع الأسئلة العشرة المتعلقة بكل فكرة سلبية تقوم بتحليلها. وسيساعدك كل منها على استكشاف طرق جديدة للتفكير:

1. هل هناك تفسير بديل للموقف بخلاف فكرتك السلبية؟
2. هل الفكرة السلبية دقيقة حقًّا أم أنها من قبيل التعميم المفرط؟ في حالة «لين»، هل تعني أرقام المبيعات المنخفضة في ديسمبر أنه فاشل بالضرورة؟

3. هل هناك استثناءات من التعميمات التي قامت بها أفكارك السلبية؟

4. هل هناك حقائق متوازنة قد تخفف من حدة الجوانب السلبية للموقف أو الوضع ذي الصلة؟ في حالة «لين» ، هل هناك أشياء أخرى بخلاف المبيعات يمكن أن يشعر بالرضا عنها في وظيفته؟

5. ما العواقب والنتائج الأكثر احتمالاً للوضع القائم؟ يساعدك هذا السؤال على التمييز بين ما تخشى وما تتوقع حدوثه بشكل معقول.

6. هل هناك تجارب من ماضيك من شأنها أن تقودك إلى نتيجة غير أفكارك السلبية؟

7. هل هناك حقائق موضوعية من شأنها أن تتعارض مع البنود الواردة في العمود الذي يحمل اسم «دليل داعم»؟ هل صحيح حقًّا ، على سبيل المثال، أن «لين» خسر ذلك العقد الكبير لأنه كان فاشلًا في وظيفة البائع؟

8. ما الاحتمالات الحقيقية لحدوث ما تخشاه بالفعل؟ فكر مثل وكيل المراهنات: هل الاحتمالات 1 إلى 2، أو 1

إلى 50، أو 1 إلى 500,000، أو 1 إلى 1,000؟ ضع في اعتبارك جميع الأشخاص الموجودين الآن في الوضع نفسه؛ كم من سينتهي به المطاف منهم في مواجهة العواقب الكارثية التي تخشاها؟

9. هل لديك المهارات الاجتماعية أو مهارات حل المشكلات للتعامل مع الوضع بشكل مختلف؟

10. هل يمكنك تصميم خطة لتغيير الوضع؟ ربما يكون هناك شخص تعرفه يمكنه التعامل مع هذا الأمر بشكل مختلف. فماذا كان سيفعل ذلك الشخص لو كان في مكانك؟

على ورقة منفصلة، اكتب إجاباتك عن جميع الأسئلة ذات الصلة بفكرتك السلبية. وقد يتطلب الأمر بعض التفكير من أجل:

- إيجاد استثناءات للتعميم الذي أنشأته فكرتك السلبية.
- إجراء تقييم موضوعي لاحتمالات حدوث شيء كارثي.
- استدعاء كل الحقائق المتوازنة التي يمكن أن تمنحك الثقة والأمل في مواجهة المشكلات.

لا تنجرف إلى اتباع طرق مختصرة أو التسرع في عملية جمع الأدلة. إن العمل الذي تقوم به هو مفتاح تطوير القدرة لديك على تحدي الأفكار السلبية. وإليكم ما بدت عليه عملية «لين» :

أمضى «لين» أكثر من نصف ساعة في الإجابة عن الأسئلة العشرة. لقد ساعدته على الخروج بهذه التصريحات في عمود « الدليل المعارض» :

- *عادة ما يكون ديسمبر شهر ركود. قد يفسر ذلك انخفاض مبيعاتي (السؤال رقم 1).*
- *لكي أكون دقيقًا، بالنسبة للعام ككل، كنت في المرتبة الرابعة بين مندوبي المبيعات التسعة. وهذا ليس أمرًا رائعًا، لكنه ليس فشلًا بالتأكيد (السؤال رقم 2).*
- *كانت بعض الأشهر ذات مبيعات جيدة. لقد حققت 68,000 دولار في أغسطس و64,000 دولار في مارس (السؤال رقم 3).*
- *لديَّ علاقات جيدة مع العديد من العملاء. وفي بعض الحالات، ساعدتهم حقًّا على اتخاذ قرارات مهمة. ويعرف معظمهم أن بإمكانهم الوثوق بي بوصفي مستشارًا (السؤال رقم 4).*

- *مبيعاتي جيدة بما يكفي لأكون في المرتبة الرابعة في الشركة؛ ومن ثم لن يطردوني* (السؤال رقم 5) .

- *قبل خمس سنوات كنت في المرتبة الثانية، وأنا دائمًا في النصف العلوي من مجموعة المندوبين. وعلى مر السنين، كانت هناك شهور كثيرة حصلت فيها على جائزة أفضل بائع* (السؤال رقم 6)..

- *لقد قام شخص ما بمزايدة للحصول على هذا العقد الكبير. لم يكن خطئي* (السؤال رقم 7).

- *قال «راندولف» إنه يريد ورقًا قابلا لإعادة التدوير وسحب المهمة عندما لم يعجبه السعر. وهذا ليس خطئي* (السؤال رقم 7)..

- *أحتاج إلى التركيز بشكل أكبر على علاقتي بكل عميل وأقلل تركيزي على القيمة المالية لكل عقد. ومن واقع التجربة، أعلم أن هذا يجديني نفعًا بشكل أفضل* (السؤال رقم 10)..

اكتشف «لين» أنه من المفيد بشكل خاص البحث عن الحقائق الموضوعية التي توازن أو تناقض العناصر الموجودة في عمود «الدليل الداعم» كل على حدة، وظل يسأل نفسه: «ما الذي يوجد في

تجاربي الشخصية ويوازن هذا الدليل؟»، و«ما الحقائق الموضوعية التي تتعارض مع هذا الدليل؟».

فوجئ «لين» بمقدار ما اكتشفه للكتابة في عمود «الدليل المعارض». وقد ساعده هذا على إدراك أنه كان يميل إلى التغاضي عمدًا عن الكثير من العوامل عندما كان يشعر بالاكتئاب.



4: اكتب بدائل متوازنة

حان الوقت الآن لتجميع كل ما تعلمته في كل من عمودي «الدليل الداعم» و«الدليل المعارض». راجع كلا العمودين ببطء وعناية، ولا تحاول إنكار أو تجاهل الأدلة من أي من الجانبين. ثم اكتب أفكارًا جديدة ومتوازنة تتضمن ما تعلمته أثناء جمع الأدلة. وضمن أفكارك المتوازنة، من المقبول الاعتراف بالعناصر المهمة في عمود «الدليل الداعم»، ولكن تلخيص الأشياء الرئيسية التي تعلمتها في عمود «الدليل المعارض» له القدر نفسه من الأهمية أيضًا.

وإليكم ما كتبه «لين» في عمود «الأفكار المتوازنة أو البديلة» في دفتر يوميات الأفكار والأدلة:

انخفضت مبيعاتي وخسرت صفقتين، لكن لديَّ سجل مبيعات قويًّا على مر السنين، وكان لديَّ الكثير من الأشهر

ذات المبيعات الجيدة. أنا فقط بحاجة إلى التركيز على العلاقات مع عملائي وليس المال.

لاحظ أن «لين» لم يتجاهل أو ينكر انخفاض المبيعات، لكنه كان قادرًا على استخدام عناصر من عمود «الدليل المعارض» لوضع بيان واضح ومتوازن يعترف بسجله الحافل بصفته بائعًا كفؤًا.

يجب ألا تكون البيانات المجمعة طويلة ومفصلة، لكنها تحتاج إلى تلخيص النقاط الرئيسية فيما يتعلق بالجانب الإيجابي والسلبي للسؤال. ولا تتردد في إعادة كتابة أفكارك الجديدة والمتوازنة عدة مرات حتى يصبح البيان قويًّا ومقنعًا.

عندما تكون راضيًا عن دقة ما كتبته، قيِّم ثقتك بهذه الفكرة المتوازنة الجديدة كنسبة مئوية تتراوح بين 0 و100. وقد قيَّم «لين» ثقته بفكره الجديد المتوازن بنسبة 85 %.

وإذا كنت لا تعتقد أن ثقتك بفكرتك الجديدة تزيد على 60 %، فيجب عليك مراجعتها مجددًا، وربما تضمين المزيد من العناصر من عمود «الدليل المعارض». بل من المحتمل أيضًا أن تكون الأدلة التي جمعتها ليست مقنعة بدرجة كافية حتى الآن، لذلك تحتاج إلى وضع المزيد من الأفكار في عمود «الدليل المعارض».



5: قيِّم حالتك المزاجية مرة أخرى

حان الوقت لاكتشاف أين وصل بك كل هذا العمل. وكجزء من دفتر أفكارك، تكون الآن قد حددت شعورًا مؤلمًا معينًا وقيَّمت شدته على مقياس من 0 إلى 100. وقم الآن بتقييم شدة هذا الشعور مرة أخرى لمعرفة ما إذا كان قد تغير نتيجة الأدلة التي جمعتها، والفكر الجديد المتوازن الذي اكتسبته.

اكتشف «لين» أن اكتئابه صار أقل حدة بشكل كبير بعد أن خاض هذه العملية؛ حيث انخفض من 85 إلى 30 على مقياس من 0 إلى 100. وبدا له أن معظم ما تبقى لديه من حالة الاكتئاب يستند إلى قلق واقعي بشأن انخفاض دخله بسبب مبيعاته المنخفضة في ديسمبر.

ويمكن أن تكون رؤية تغير مزاجك بمنزلة تعزيز قوي لمواصلة العمل باستخدام دفتر الأفكار والأدلة الذي تواجه من خلاله أفكارًا سلبية مؤثرة، وتُجري تغييرات إيجابية فيما تشعر به.



6: سجِّل البدائل واحفظها

نحن نشجعك على تسجيل ما تعلمته في كل مرة تقوم فيها بفحص الأدلة واكتساب أفكار متوازنة أو بديلة. ومن المفيد وضع

هذه المعلومات في بطاقات الفهرسة التي يمكنك الاحتفاظ بها معك وقراءتها وقتما تشاء.

اكتب وصفًا لطبيعة المشكلة وفكرتك السلبية على أحد جوانب البطاقة، ثم اكتب فكرتك البديلة أو المتوازنة على الجانب الآخر. وبمرور الوقت، يمكنك إنشاء عدد من هذه البطاقات، التي يمكن أن تكون مصدرًا قيمًا لتذكيرك بأفكارك الجديدة والأكثر صوابًا عندما تتسبب الظروف المزعجة في نسيانها.



7: طبِّق أفكارك المتوازنة

يمكنك استخدام بطاقات الفهرسة الخاصة بك في تمرين بسيط يتيح لك التدريب على تطبيق أفكارك المتوازنة. وابدأ قراءة جانب البطاقة الذي يصف الموقف المحفز وفكرتك السلبية.

ثم اعمل على تكوين تصور واضح للموقف: تصوَّر المشهد، وشاهد الأشكال والألوان المتضمنة فيه، وكن على دراية بمن هو حاضر وكيف يبدو. واسمع الأصوات الأخرى التي تشكل جزءًا من المشهد، ولاحظ درجة الحرارة. ولاحظ ما إذا كنت تلمس أي شيء وطبيعة شعورك. إذ يجعل استخدام الحواس الخمس مشهدك أكثر حيوية.

وعندما تكون صورة المشهد واضحة جداً، اقرأ فكرتك السلبية. وحاول التركيز عليها حتى يغدو لديك رد فعل انفعالي تجاهها. وعندما تتمكن من تصور المشهد بوضوح والشعور ببعض المشاعر المصاحبة له، اقلب البطاقة واقرأ أفكارك المتوازنة. وتدبَّر الأفكار المتوازنة مع الاستمرار في تصور المشهد، وواصل ربط الأفكار المتوازنة بالمشهد حتى يهدأ رد فعلك الانفعالي.

أجرى «لين» هذا التمرين من خلال تصوُّر إشعار المبيعات الشهرية، بينما كان يتدبر فكرته السلبية: «أنا فاشل من الدرجة الأولى». وبعد أن شعر بموجة صغيرة من الاكتئاب، جمع بين صورة تقرير المبيعات والأفكار المتوازنة الموصوفة سابقًا. واستغرق الأمر منه عدة دقائق من التركيز على الأفكار المتوازنة قبل أن يهدأ اكتئابه.

ومن الأشياء المهمة التي تعلمها «لين» من هذا التمرين أن بمقدوره زيادة حدة اكتئابه وتقليلها من خلال التركيز على الأفكار الرئيسية. وأنت أيضًا تستطيع ذلك.

8: وضع خطة عمل

كما هي الحال مع دفتر الأفكار، يمكنك استخدام دفتر الأفكار والأدلة لمساعدتك على وضع خطط العمل.

راجع عمود «الدليل المعارض» وابحث عن عنصر يتضمن استخدام مهارات التأقلم أو تنفيذ خطة للتعامل مع الموقف بشكل مختلف. وضع دائرة حول أية عناصر تقترح وضع خطة عمل. واكتب ثلاث خطوات محددة يمكنك اتخاذها لتنفيذ خطة العمل الخاصة بك في حالة وجود مشكلة.

لقد ركزت خطة عمل «لين» على قراره التفكير في علاقاته مع العملاء بدلاً من القيمة المالية لكل عقد. وإليك ما قرر فعله:

إرسال التهاني بالسنة الجديدة إلى جميع عملائي الدائمين.

الاتصال بكل عميل مع طلب الحصول على تغذية راجعة عن كيفية تحسين الخدمة من قبلي أنا والشركة.

التركيز على الاستمتاع بعلاقاتي مع عملائي كأشخاص أولاً قبل أن يكونوا مصادر للدخل؛ وعلى سبيل المثال، تخصيص وقت للدردشة بدلاً من الاندفاع إلى مناقشة شئون العمل.

نصائح إضافية

يعتبر دفتر الأفكار والأدلة أداة فعالة يمكنك استخدامها لمواجهة الأفكار التلقائية، لكنك ستحتاج إلى العمل بشكل منهجي عبر جميع الخطوات. وإليك بعض النصائح لمساعدتك على التغلب على بعض العقبات الشائعة أمام النجاح:

- إذا كان لديك أكثر من فكرة سلبية ومؤثرة، فاجعل لكل منها دفتر أفكار وأدلة منفصلًا.

- إذا كنت تواجه صعوبة في الوصول إلى تفسيرات بديلة للفكرة السلبية (السؤال 1)، فتخيَّل كيف يمكن أن ينظر صديق أو مراقب موضوعي إلى الموقف.

- إذا كنت تواجه صعوبة في تحديد الاستثناءات من التعميمات التي تقوم بها أفكارك السلبية (السؤال 3)، ففكر في الأوقات التي مررت فيها بمثل هذا الموقف دون حدوث أي شيء سلبي. وربما تكون قد مررت بشيء إيجابي: هل كان هناك وقت تعاملت فيه مع الموقف بشكل جيد؟ وهل تمت الإشادة بك في هذا الموقف؟

- إذا كنت تواجه صعوبة في تذكر الحقائق الموضوعية لمقاومة العناصر الموجودة في عمود «الدليل الداعم» ومعارضتها (السؤال 7)، يمكنك أن تطلب من أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة مساعدتك.

- إذا كنت تواجه صعوبة في تقييم احتمالات حدوث نتيجة مخيفة (السؤال 8)، فقم بتقدير جميع الأوقات التي مر خلالها أشخاص آخرون في مجتمعك أو بلدك

بالموقف نفسه العام الماضي، وعدد المرات التي حدثت فيها الكارثة المخيفة.

- إذا كنت تواجه صعوبة في وضع خطة عمل (السؤال 10)، فتخيَّل كيف سيتعامل أحد الأصدقاء أو المعارف الأكفاء جدًّا مع الموقف نفسه. وما الذي سيفعله أو يقوله أو يجربه، ومن شأنه أن يؤدي إلى نتيجة مختلفة؟

وباستخدام دفتر الأفكار والأدلة الموضح في هذا الفصل، يمكنك إجراء تغييرات كبيرة في حالتك المزاجية في غضون فترة قصيرة للغاية لا تتجاوز أسبوعًا واحدًا، بينما يستغرق الأمر من أسبوعين إلى اثني عشر أسبوعًا لتعزيز مكاسبك؛ حيث تكتسب أفكارك الجديدة الأكثر توازنًا القوة والفاعلية من خلال التكرار والتطبيق.

الفصل 4

الاسترخاء

يختلف تدريب الاسترخاء عما نعتقد عادةً أنه يمثل فعل الاسترخاء. إن الأمر يتجاوز مجرد مشاهدة فيلم لإلهاء عقلك عن الأشياء التي تشغلك، أو الذهاب في نزهة طويلة هادئة. وعندما يتحدث علماء النفس عن تعلم الاسترخاء، يشيرون إلى الممارسة المنتظمة لواحدة أو أكثر من مجموعات تمارين الاسترخاء المحددة. وغالبًا ما تتضمن هذه التمارين مزيجًا من التنفس العميق، واسترخاء العضلات، وتقنيات التخيل التي ثبت أنها تخلصك من التوتر العضلي الذي يصيب الجسم في أوقات التوتر.

وفي أثناء جلسات التدريب على الاسترخاء، ستكتشف أن الأفكار المتلاحقة في ذهنك تبدأ في التباطؤ، وأن مشاعر الخوف والقلق تتلاشى بشكل كبير. وفي الواقع، عندما يكون جسمك مسترخيًا تمامًا، يكون من المستحيل أن تشعر بالخوف أو القلق.

فيما يسمى باستجابة الاسترخاء، يصبح معدل ضربات القلب، ومعدل التنفس، وضغط الدم، وتوتر العضلات الهيكلية، ومعدل الأيض، واستهلاك الأكسجين، وقابلية توصيل الجلد للكهرباء إلى الجسم، يصبح كل هذا في حالة انخفاض. ومن ناحية أخرى، يزداد تردد موجات ألفا الدماغية المرتبطة بحالة الهدوء والسعادة. وكل واحدة من هذه الحالات الجسدية هي بالضبط عكس ردود الأفعال

التي ينتجها القلق والخوف في الجسم. إن الاسترخاء العميق والقلق متضادان فسيولوجيًّا.

ويركز هذا الفصل على التقنيات عالية الفاعلية التي يمكن أن تؤدي إلى حالات عميقة من الاسترخاء عند ممارستها بانتظام.

في البداية، سترغب في أداء تمرين الاسترخاء في غرفة هادئة بحيث لا يتم إزعاجك، وعليك أن ترتدي ملابس فضفاضة وغير محكمة على الجسد. وفي بداية كل تمرين، اتخذ وضعية مريحة، إما مستلقيًا وإما جالسًا، بحيث يكون جسمك مدعومًا فيها بشكل جيد. وإذا كنت ترغب في ذلك، يمكنك استخدام الضوضاء البيضاء عبر جهاز يُصدر هذا النوع من الضوضاء، أو الاستعانة بأزيز مروحة لحجب الأصوات التي لا يمكنك التحكم فيها.

وفي وقت لاحق، عندما تصبح أكثر دراية بهذه التمارين، يمكنك تجربتها في أماكن أكثر تشتيتًا وفي الأماكن العامة كذلك.

التنفس البطني

توجد مجموعة العضلات التي تتوتر عادة استجابة للتوتر الذي تشعر به في جدار البطن. وعندما تكون عضلات بطنك مشدودة، توجه قوة دفعها في الاتجاه المضاد للحجاب الحاجز، حيث تتمدد إلى أسفل لبدء استنشاق كل نفس. وتعمل حركة الدفع هذه على تقييد

كمية الهواء التي تدخلها، وتجبر الهواء الذي تستنشقه على البقاء في الجزء العلوي من رئتيك.

وإذا كان تنفسك سريعًا وضحلًا، فربما تشعر بأنك لا تحصل على ما يكفي من الأكسجين، وهذا أمر مرهق، ويطلق إنذارات عقلية بأنك في خطر. ولتعويض نقص الأكسجين، قد تستنشق أنفاسًا سريعة ضحلة بدلًا من إرخاء عضلات البطن والتنفس بشكل أعمق. وقد يؤدي هذا التنفس الضحل السريع إلى الإصابة بحالة فرط التنفس - وهي أحد الأسباب الرئيسية للذعر.

يعكس التنفس البطني هذه العملية عن طريق إرخاء العضلات التي تضغط على الحجاب الحاجز وإبطاء معدل التنفس. ويمكن أن تكون ثلاثة أو أربعة أنفاس عميقة من البطن بمنزلة وسيلة استرخاء فورية.

عادة ما يكون التنفس البطني سهل التعلم. ويجب أن تتدرب على التمرين التالي لمدة عشر دقائق تقريبًا لاكتساب هذه المهارة البسيطة والفعالة للغاية:

1. استلقِ وأغمض عينيك. خذ لحظة لملاحظة الأحاسيس السارية في جسدك، وبخاصة مكان وجود أي توتر. استنشق عدة أنفاس وشاهد ما تلاحظه بشأن جودة تنفسك. أين تتركز أنفاسك؟ وهل رئتاك تتسعان بشكل

كامل؟ وهل يتحرك صدرك إلى الداخل والخارج عند التنفس؟ وهل يتحرك بطنك إلى الداخل والخارج عند التنفس؟ وهل يفعل كل من الصدر والبطن ذلك معًا؟

2. ضع إحدى يديك على صدرك والأخرى على بطنك أسفل خصرك مباشرة. وعندما تتنفس، تخيل أنك ترسل أنفاسك إلى أسفل جسمك. واشعر برئتيك تتسعان لأنهما تمتلئان بالهواء. وفي أثناء القيام بذلك، يجب أن تظل اليد الموجودة على صدرك ثابتة إلى حد ما، كما يجب أن ترتفع وتنخفض اليد الموجودة على بطنك مع كل نفس. وإذا كنت تواجه صعوبة في تحريك يدك على بطنك، أو إذا كانت كلتا يديك تتحرك، فحاول الضغط بلطف بيدك التي على بطنك. وأثناء التنفس، وجِّه الهواء بحيث يندفع لأعلى عكس ضغط يدك؛ ما يجبر بطنك على الارتفاع.

3. استمر في الشهيق والزفير برفق، ودع أنفاسك تحدد إيقاعها الخاص. وإذا كان تنفسك غير طبيعي أو متعسرًا بأي شكل كان، فما عليك سوى الحفاظ على وعيك بهذا الإحساس في أثناء الشهيق والزفير. في النهاية، يجب

أن يخف أي إجهاد أو أي شعور غير طبيعي من تلقاء نفسه.

4. بعد استنشاق عدة أنفاس بعمق، ابدأ العد في كل مرة تقوم فيها بالزفير. وبعد عشر مرات من الزفير، ابدأ العد مرة أخرى من رقم واحد. وعندما تأخذ بعض الأفكار انتباهك وتشغلك عن عد الأنفاس، ما عليك سوى إعادة انتباهك إلى التمرين وبدء العد مرة أخرى ابتداء من رقم واحد. واستمر في عد أنفاسك مدة عشر دقائق، مع تخصيص قدر من وعيك للتأكد من أن اليد الموجودة على بطنك تستمر في الارتفاع مع كل نفس.

استرخاء العضلات التدريجي

إن استرخاء العضلات التدريجي (PMR) تقنية استرخاء تتضمن شد مجموعات العضلات المختلفة الموجودة في جسمك وإرخاءها جميعًا في تسلسل معين. يستجيب الجسم لأفكار القلق والخوف عبر تخزين التوتر في العضلات. ويمكنك التخلص من هذا التوتر عن طريق شد العضلات بوعي إلى ما بعد نقطة التوتر الطبيعية، ثم

إرخائها فجأة. ويمكن أن يؤدي تكرار هذا الإجراء مع كل مجموعة عضلية في الجسم إلى حالة عميقة من الاسترخاء.

وإذا كنت تمارس استرخاء العضلات التدريجي كما هو موضح في هذا الكتاب، فستشهد الفوائد الجسدية لاستجابة الاسترخاء. والأهم من ذلك، إذا واصلت ممارسة استرخاء العضلات التدريجي بانتظام عدة أشهر، فإن مقدار القلق أو الغضب أو غير ذلك من المشاعر المؤلمة التي تظهر عادة في حياتك سوف يتضاءل بشكل كبير.

ويمكن لاتباع نظام بسيط من التمارين أن يكون فعالاً. وتقسم هذه التمارين الجسم إلى أربع مجموعات عضلية رئيسية: الذراعين والرأس والوسط والساقين.

مارس التمرين الذي سنوضحه لك بعد قليل لمدة عشرين أو ثلاثين دقيقة يوميًّا، سواء أكنت ترغب في ذلك أم لا. وأنت بهذا تكتسب مهارة؛ هي القدرة على الاسترخاء. وفي البداية، قد تجد أن الأمر يستغرق منك وقتًا طويلًا للاسترخاء ولو قليلًا، ولكن مع استمرار التمرين، ستتعلم الاسترخاء بشكل أشد عمقًا وأكثر سرعة.

استرخاء العضلات بطريقة مختصرة

على الرغم من أن ممارسة استرخاء العضلات التدريجي الأساسي وسيلة ممتازة للاسترخاء، فإنها تستغرق وقتًا طويلًا ليصل الاسترخاء إلى جميع المجموعات العضلية المختلفة بالتتابع؛ وهذا ما لا يجعل هذه الممارسة أداة عملية لتحقيق الاسترخاء الفوري. ولإرخاء جسدك بسرعة، تحتاج إلى تعلم الطريقة المختصرة التالية لاسترخاء العضلات التدريجي.

إن مفتاح هذه الطريقة هو تعلُّم إرخاء العضلات في الوقت نفسه في مناطق الجسم الأربعة جميعًا. وسوف تقوم بشد عضلات كل مجموعة وتثبيتها لمدة سبع ثوانٍ، ثم تسمح لتلك المجموعة الكاملة من العضلات بالاسترخاء لمدة عشرين ثانية. وعندما تصبح أكثر براعة في القيام بذلك، ستحتاج ربما إلى وقت أقل لكل من الشد والإرخاء. وفيما يلي الخطوات:

1. اقبض يديك بإحكام أثناء ثني العضلة ذات الرأسين مع الساعدين. وحافظ على الشد لمدة سبع ثوانٍ، ثم استرخِ مدة عشرين ثانية.

2. اضغط رأسك إلى الخلف بقدر ما تستطيع. ثم قم بلفه دورة كاملة في اتجاه عقارب الساعة مرة واحدة، ثم لفه

عكس اتجاه عقارب الساعة مرة واحدة. وفي أثناء القيام بذلك، اجعل وجهك تنقبض أساريره كما لو كنت تحاول أن تجتمع كل أجزائه عند أنفك؛ ثم استرخِ. وبعد ذلك، قم بشد عضلات فكك وحنجرتك، وثني كتفيك؛ ثم استرخِ.

3. اجعل ظهرك مقوَّسًا برفق وأنت تستنشق نفسًا عميقًا. وحافظ على هذا الوضع؛ ثم استرخِ. ثم خذ نفسًا عميقًا آخر، وهذه المرة ادفع بطنك للخارج وأنت تستنشق، ثم استرخِ.

4. ارفع أصابع قدميك باتجاه وجهك مع شد عضلات ربلة الساق وقصبتها؛ ثم استرخِ. وبعد ذلك، اثنِ أصابع قدميك مع شد عضلات الربلة والفخذ والردفين، ثم استرخ.

الاسترخاء دون توتر

في غضون من سبع إلى أربع عشرة جلسة من تمارين استرخاء العضلات التدريجي، ينبغي أن تغدو بارعًا في التعرف على وجود التوتر في عضلاتك والتخلص منه. وبعد ذلك، قد لا تحتاج إلى شد مجموعات العضلات جميعًا عن عمد قبل إرخائها.

وبدلاً من ذلك، افحص جسمك بحثًا عن أماكن التوتر عن طريق التركيز على مناطق الجسم الأربع بالتتابع. وإذا وجدت أي شد عضلي، فما عليك سوى إرخائه، تمامًا كما فعلت بعد كل شد في تمارين استرخاء العضلات التدريجي. وحافظ على تركيزك، واستشعر كل إحساس بعمق. ثم اعمل مع كل مجموعة عضلية حتى تبدو العضلات مرتخية تمامًا. وإذا أتيت إلى منطقة تشعر فيها بالشد العضلي ولا تستطيع التخلص منه، فقم بشد تلك العضلات أو المجموعة العضلية ثم تخلص من هذا الشد.

إن هذه الطريقة أسرع من الطريقة المختصرة لاسترخاء العضلات التدريجي. كما أنها أيضًا طريقة جيدة لإرخاء العضلات الملتهبة التي لا تريد أن تتفاقم حالتها بسبب التوتر المفرط.

الاسترخاء الموجَّه بالإشارة

في الاسترخاء الموجه بالإشارة، تتعلم إرخاء عضلاتك وقتما تشاء من خلال الجمع بين الإيحاء اللفظي والتنفس البطني.

أولاً، اجلس في وضع مريح، ثم تخلَّص من أكبر قدر ممكن من التوتر باستخدام تقنية الاسترخاء دون توتر التي وصفناها. وركز على بطنك وهو يتحرك للداخل والخارج مع كل نفس، واجعل أنفاسك بطيئة ومنتظمة. ومع كل تنفس، اسمح لنفسك بالاسترخاء أكثر فأكثر.

بعد ذلك، عند كل شهيق قل لنفسك كلمة «تنفس»، وأثناء الزفير قل كلمة «استرخِ». فقط استمر قائلًا لنفسك: «تنفس ... استرخِ... تنفس ... استرخِ» مع التخلص من التوتر في جميع أنحاء جسمك. واستمر في أداء هذا التمرين لمدة خمس دقائق، مع تكرار الكلمات الرئيسية مع كل نفس.

إن طريقة الاسترخاء الموجه بالإشارة تعلِّم جسمك ربط كلمة «استرخاء» بالشعور الفعلي بالاسترخاء. وبعد أن تمارس هذه التقنية فترة من الوقت ويكون الارتباط بين القول والفعل قد أصبح قويًّا، ستكون قادرًا على إرخاء عضلاتك في أي وقت وفي أي مكان، فقط عن طريق التكرار الذهني: «تنفس ... استرخِ»، والتخلص من أي شعور بالشد العضلي في جميع أنحاء جسمك.

ويمكن أن يمنحك الاسترخاء الموجَّه بالإشارة تخفيفًا للتوتر في أقل من دقيقة وهو عنصر رئيسي في خطط العلاج للتحكم في القلق والغضب.

تخيَّل مكانًا هادئًا

طريقة أخرى للاسترخاء تتم عن طريق بناء مكان هادئ في ذهنك يمكنك دخوله كلما شعرت بالتوتر. وينبغي أن يكون مكانك الهادئ

ممتعًا وجذابًا، وأن يبث في نفسك الشعور بالأمان والطمأنينة عندما تتخيله، إذ تكون قادرًا على التخلي عن حذرك والاسترخاء التام.

العثور على مكانك

اتخذ وضعية جسدية مريحة، إما جالسًا وإما مستلقيًا، ولدقائق قليلة تمرن على الاسترخاء الموجه بالإشارة. حيث يكون التخيل أكثر فاعلية عندما تكون مسترخيًا تمامًا؛ لذا احرص على قضاء وقت كافٍ للاسترخاء التام.

الآن، اطلب من لاوعيك ببساطة أن يُظهر لك مكانك الهادئ. وقد تبدأ الصورة بالتشكل في خيالك أو قد تسمع بدلًا من الصورة في ذهنك كلمة أو عبارة أو صوتًا يبدأ في بث الحياة في الصورة. ومهما حدث، إذا بدأت الصورة في الظهور، فلا تشكك فيها. بل تقبلها كمكان له أثر مريح في نفسك.

وإذا لم يبدأ المكان في الظهور لك، فاختر مكانًا أو نشاطًا يروقك. فأين تريد أن تكون الآن؟ في الريف، أم في الغابة، أم في الحديقة؟ أم على متن قارب؟ أم في مقصورة؟ أم في المنزل الذي نشأت فيه؟ أم في شقة في الطابق الأخير تطل على حديقة سنترال بارك؟

وبمجرد أن يستقر خيالك على المكان، لاحظ الأشياء الموجودة حولك فيه. وانظر إلى ألوانها وأشكالها. فما الأصوات التي تسمعها؟

وما الروائح الموجودة في الهواء؟ وماذا تفعل؟ وما الأحاسيس الجسدية التي تشعر بها؟ حاول أن تلاحظ كل شيء في هذا المكان وما يحيط بك.

وقد تجد أن أجزاء من المكان الذي تتخيله تظل غير واضحة أو ضبابية، بغض النظر عن مدى صعوبة محاولتك التركيز عليها. وهذا طبيعي تمامًا. فلا تُحبط. ومن خلال الممارسة، ستتمكن من استخلاص التفاصيل. وجعل مكانك أكثر حيوية وقابلية للتصوُّر.

مهارات التخيُّل

إن التخيُّل شأنه شأن العديد من المهارات مثل الرسم، أو صنع الخزائن، أو الخياطة، يكون بعض الأشخاص أكثر براعة فيها من غيرهم منذ البدايات. قد تكون شخصًا يمكنه الجلوس وإعادة تخيل مكان ما بوضوح بحيث تشعر بأنك موجود فيه بالفعل، أو قد تجد صعوبة في رؤية أي شيء على الإطلاق. وحتى لو لم تكن لديك موهبة فطرية في التخيل، يمكنك تطوير هذه المهارة بالممارسة. وستساعدك الإرشادات التالية على إضفاء الحيوية على تخيلاتك.

وبمجرد ظهور الصورة، إذا كانت هناك أية ثغرات في المكان؛ أي إذا بدا أحد الأجزاء ضبابيًّا أو خاليًا من أية صورة على الإطلاق، فضع كل تركيزك على هذا الجزء، واسأل: «ما هذا؟» ركز انتباهك

على هذا الجزء، واكتشف ما إذا كان سيبدأ الاتضاح. حتى لو كانت الصورة ضبابية أو فارغة، شاهد ما يظهر في خيالك باهتمام قدر الإمكان.

من المهم أن تجعل المكان الذي تتخيله حقيقيًّا قدر المستطاع. وتتمثل إحدى طرق تحقيق ذلك في إضافة أكبر قدر ممكن من التفاصيل التي يمكنك جمعها بواسطة ثلاث من حواسك الخمس على الأقل. ومن الناحية البصرية، يمكنك إبراز الأشكال الموجودة في مكانك المتخيَّل عن طريق توجيه انتباهك إلى الخطوط العريضة للصور كما لو كنت تتبعها بقلم رصاص. ولاحظ الألوان الموجودة في هذا المكان، هل هي حية أم باهتة؟ وحدد مصدر الضوء. وكيف يؤثر الضوء الساقط في لون الأجسام وأي جسم بالتحديد؟ وما المناطق التي يغطيها الظل؟ حاول أن تلاحظ كل شيء يمكن أن تراه بالفعل إذا كنت هناك.

انتبه إلى المعلومات التي قد تجمعها من خلال حواسك الأخرى. إذ ما الأصوات التي ستسمعها إذا كنت هناك بالفعل؟ وماذا ستكون رائحة البيئة المحيطة؟ وما الذي تشعر به من خلال حاسة اللمس لديك؟ وهل توجد مناطق ساخنة أو باردة؟ وهل هناك نسيم يهب؟ تخيل أنك تمرر يدك على أشياء مختلفة، ولاحظ نسيجها والأحاسيس التي يخلقها هذا الإجراء في جسمك.

لاحظ المنظور الذي تشاهد من خلاله مكانك المتخيَّل. وهل تشاهده كما لو كنت شخصًا دخيلًا يقوم بزيارة سريعة له؟ إن الدليل على تبنيك منظور «الدخيل» أن ترى «ذاتك» المتخيَّلة لا الحقيقية في مكانك. وإذا قمت بذلك، فأنت بحاجة إلى تغيير المنظور بحيث تكون معاينتك للمكان هي ما تراه إذا كنت موجودًا فيه بالفعل. وعلى سبيل المثال، إذا كان مكانك الهادئ المتخيَّل يتضمن فعل الاستلقاء تحت بعض الأشجار، فبدلًا من رؤية نفسك متكئًا على الأرض فحسب، قم بتغيير منظورك حتى ترى أغصان الأشجار في مقابل سماء زرقاء صافية. ومن خلال رؤية الأشياء من منظور الحاضر بالفعل داخل المكان، ستجذب نفسك بالكامل إلى عمق الصورة، وستشعر على الأرجح بأنك تعيش في المكان وأنك لا تشاهده فحسب.

وعندما تتطفل أفكار غير ذات صلة على ذهنك بينما تتخيل، لاحظ محتواها، ثم أعد انتباهك إلى المكان الذي تتخيله.

أمثلة الأماكن

فيما يلي بعض الأمثلة التي قد تعطيك فكرة عن كيفية تخيل أماكنك الهادئة. واختر التفاصيل التي تروقك، وأضف تفاصيل أخرى خاصة بك تجدها مريحة بشكل خاص.

الشاطئ. لقد نزلت من فورك على سلم خشبي طويل، وتجد نفسك الآن واقفًا على أكثر الشواطئ التي رأيتها جمالاً على الإطلاق. إنه شاطئ عريض ويمتد على مدى بصرك في كلا الاتجاهين. تجلس على الرمال، وتجد أن حباتها بيضاء، وناعمة، ودافئة، وثقيلة. تترك الرمال تنساب بين أصابعك؛ إذ تبدو لك كأنها سائلة. ثم تستلقي على بطنك، وتجد أن الرمال الدافئة تتوافق فورًا مع شكل جسمك. يداعب النسيم وجهك، بينما الرمال الناعمة تحملك. تُصدر الأمواج هديرًا وهي ترتفع لتشكل قممًا بيضاء طويلة تتكسر بلطف فيما تتجه نحوك، ثم تذوب في الرمال على بعد أمتار قليلة منك. تنبعث من الهواء رائحة الملح والحياة البحرية، وأنت تتنفسها بعمق، وتشعر بالهدوء والأمان.

الغابة. أنت مستلقٍ في غابة وسط دائرة من الأشجار العالية جدًّا، تتوسد الطحالب اللينة والجافة. إن الهواء معطر بقوة برائحة الغار والصنوبر، والطقس يبدو ساكنًا وباعثًا على الشعور بالهدوء. وأنت غارق في دفء الشمس التي يتساقط ضوؤها من بين فروع الأشجار، وتتناثر أشعتها على سجادة الطحالب التي تفترشها، بينما يهب النسيم الدافئ. تتأرجح فروع الأشجار الطويلة من حولك، وتتمايل الأوراق بشكل متناغم في كل مرة يهب فيها النسيم. وفي كل مرة تزداد فيها شدة هذا النسيم، تصبح كل عضلة في جسمك

أكثر استرخاءً. وهناك طائران مغردان يشدوان على مسافة بعيدة، وسنجاب يصدر ضوضاء بالأعلى. ويغمرك شعور بالراحة والسلام والفرح من رأسك إلى أخمص قدميك.

القطار. أنت تركب في عربة خاصة في نهاية قطار طويل. إن سقف العربة بأكمله عبارة عن قبة من الزجاج الملون، وجدرانها من الزجاج الشفاف ما يولِّد لديك شعورًا زائفًا بأنك في العراء، وتطير عبر الريف الشاسع. وتوجد أريكة فخمة في الطرف البعيد وفي المقابل هناك كرسيان وثيران وطاولة قهوة في المنتصف مزينة بمجلاتك المفضلة. وتغوص بعمق في أحد هذين الكرسيين، وتخلع حذاءك ممددًا قدميك على الطاولة. وفي الخارج، هناك منظر بانورامي يتكرر باستمرار: الجبال، والأشجار، والقمم المغطاة بالثلوج، والبحيرة المتلألئة من بعيد في مزيج واحد بديع. كادت الشمس تغرب والسماء مغمورة باللونين البنفسجي والأحمر في وجود غيوم برتقالية حمراء عالية. بينما تحدق إلى كل هذه المشاهد، يمكنك أن تمدد جسمك وتتماهى مع إيقاع طقطقة العجلات شاعرًا بحركة القطار الاهتزازية الباعثة على الاسترخاء.



وفي كثير من الأحيان، يمكن الجمع بين طريقتين أو أكثر مما ذكرنا لتعميق شعورك بالاسترخاء؛ على سبيل المثال، يمكنك تخيُّل مكان هادئ أثناء ممارسة التنفس العميق. كما ينبغي عليك تعلم التنفس البطني، واسترخاء العضلات التدريجي، والاسترخاء دون توتر على التوالي.

وبشكل عام، بوسعك الشعور بفوائد الاسترخاء العميق باستخدام أي من هذه الطرق خلال جلسة أو جلستين.

الفصل 5

السيطرة على القلق

يشعر كل شخص بالقلق من وقت لآخر. إنها استجابة طبيعية للمشكلات المستقبلية المتوقعة. ولكن عندما يخرج القلق عن السيطرة، يمكن أن يصبح محور اهتمامنا بشكل كامل تقريبًا. إن لديك مشكلة خطيرة تتعلق بالقلق إذا كنت تواجه بانتظام أيًّا مما يلي:

- القلق المزمن من الأخطار أو التهديدات المستقبلية.
- عمل تنبؤات سلبية بخصوص المستقبل باستمرار.
- المبالغة في تقدير احتمالية أو خطورة حدوث أشياء سيئة في أغلب الأحيان.
- عدم القدرة على التوقف عن تكرار المخاوف نفسها مرارًا وتكرارًا.
- الهروب من القلق بإلهاء نفسك أو تجنب مواقف معينة.
- مواجهة صعوبة في استخدام القلق بشكل بنَّاء للتوصل إلى حلول للمشكلات.

إن الأشخاص الذين يطلبون منك التوقف عن القلق لا يدركون كيف يعمل العقل البشري. إذ إن هناك معضلة نفسية شهيرة تفسر هذا الأمر، تخيل أننا عرضنا عليك ألف دولار شريطة ألا تفكر في الدب الأبيض، وأي شيء يخصه لمدة دقيقة كاملة. ربما تكون قد

أمضيت شهورًا أو سنوات دون التفكير في الدب الأبيض، ولكنك بمجرد أن تقرر عن عمد عدم التفكير فيه، لن تستطيع إخراج هذا الدب الملعون من عقلك. جرِّب ذلك فحسب.

سيعلمك هذا الفصل السيطرة على القلق بأربع طرق: أولاً، سيوجهك إلى ممارسة تقنيات الاسترخاء التي تعلمتها في الفصل السابق بانتظام. ثانيًا، سيعلمك إجراء تقييمات دقيقة للمخاطر لمواجهة أي ميل إلى المبالغة في تقدير الأخطار المستقبلية. ثالثًا، سيعلمك التعرض للقلق بصورة واعية لجعل القلق أقل إزعاجًا وأكثر إنتاجية من خلال القيام بكل ما يقلقك أثناء جلسة يتم تحديد موعدها.

أخيرًا، سيُعلمك هذا الفصل أيضًا الوقاية من السلوك القلِق؛ وهي تقنية للتحكم في الإستراتيجيات غير الفعالة التي قد تستخدمها لتقليل مخاوفك إلى حد ما في المدى القصير، والتي تزيد مخاوفك فعليًّا على المدى الطويل. وعلى سبيل المثال، سوف تكتشف طرقًا للوصول إلى الأماكن المرغوبة في الوقت المحدد دون التحقق من ساعتك بشكل هوسي، أو الدوران حول المكان الذي أنت ذاهب إليه لأنك وصلت مبكرًا جدًّا، أو كيفية التوقف عن الاتصال بشكل مفرط للاطمئنان على أحبائك الذين تقلق عليهم كثيرًا.

مستويات القلق

إن القلق ليس مجرد عملية ذهنية. إذ عندما تقلق، تدخل في نمط دوري يتضمن أفكارك وجسدك وسلوكك، كما هو موضح في الرسم التخطيطي لنظام القلق التالي.

الحدث المسبب لتسلسل الهلع
(خارجي أو داخلي)

القلق
(أفكار استباقية: "قد أصاب بنوبة هلع")

أعراض فسيولوجية
(المواجهة أو الهروب، فرط التنفس)

أفكار كارثية
أفكار تُبقي القلق مستمرًّا

يثير حدث ما – على سبيل المثال، مشهد سيارة إسعاف أو فكرة إصابة أحد أحبائك بأذى – بواعث القلق في ذهنك، فتبدأ الشعور بالقلق.

وعلى المستوى الجسدي، يبدأ قلبك النبض بشكل أسرع، ويتسارع تنفسك، ويتعرَّق جلدك، وتتوتَّر عضلاتك، وقد تكون لديك أعراض جسدية أخرى مرتبطة باستجابة المواجهة أو الهروب.

وعلى المستوى السلوكي، قد تتخذ إجراءات لتجنب الموقف أو المكان المزعج، أو قد تبدأ تطبيق سلوك التحقق مثل الاتصال لمعرفة ما إذا كان أحد أحبائك على ما يرام أو مراجعة تقرير ما للمرة الخامسة.

وللسيطرة على القلق، تحتاج إلى التعامل معه على كل هذه المستويات. أولًا، سوف تتعامل مع ردود فعل التوتر الجسدي من خلال ممارسة تمارين الاسترخاء. ولمعالجة السمات المعرفية للقلق، ستتدرب على تقييم المخاطر والتعرض للقلق، ثم ستسيطر على المشكلات السلوكية عبر مكافحة سلوكيات القلق.

الاسترخاء

لقد تعلمت مهارات الاسترخاء في الفصل السابق. يصنع القلق المزمن توترًا عضليًّا مزمنًا. ومن خلال ممارسة الاسترخاء يوميًّا، يمكنك أن توفر لنفسك فترات راحة ذات أهمية قصوى في دورة ردود أفعال المواجهة أو الهروب التي تسبب القلق.

خذ وقتك مرة واحدة يوميًّا لإجراء استرخاء العضلات التدريجي بالكامل. وخصص وقتًا محددًا كل يوم للقيام بهذا التمرين بغض النظر عن أية التزامات أخرى. ومن المهم أن تتدرب يوميًّا ولا تتخطى الجلسات أو تقصر مدتها. يعد الوصول إلى مستوى عميق من الاسترخاء مرة واحدة يوميًّا جزءًا مهمًّا من السيطرة على القلق ولا يمكن تأجيله؛ إذ لن تتمكن من استعادته غدًا إذا تخطيته اليوم.

قم بعمل استرخاء موجه بالإشارة على نحو سريع خمس مرات في اليوم، على فترات منتظمة قدر المستطاع. وهذا لا يستغرق سوى لحظات، ويمكنك القيام به في أي مكان. وستجعل لحظات الاسترخاء المتكررة المستوى العام للتوتر الجسدي لديك تحت السيطرة.

تقييم المخاطر

إذا كان القلق يمثل مشكلة بالنسبة لك، فإن مهارة وفن تقييم المخاطر يمكن أن تساعدك. فلا أحد يستطيع الهروب من الخطر في الحياة،

ولكن براعة المرء تكمن في معرفة المخاطر التي يمكنه تجنبها، وتلك التي يجب عليه الاستعداد لها، والتي لا داعي للقلق بشأنها. وهناك جانبان رئيسيان لتقييم المخاطر: تقدير الاحتمالية، والتنبؤ بالنتائج.

تقدير الاحتمالية

إن الأشخاص الذين يقلقون كثيرًا يبالغون باستمرار في تقدير المخاطر. ويعتقد البعض أن هناك احتمالية كبيرة لوقوع حادث مروري في كل مرة يبدأون فيها تشغيل السيارة. بينما يشعر آخرون بالقلق المفرط بشأن ارتكاب خطأ في العمل، على الرغم من أنهم يؤدون وظيفتهم بشكل جيد، ونادرًا ما يرتكبون بل لم يرتكبوا قط خطأً كبيرًا. وتحدث المبالغة في التقدير دومًا بسبب مزيج من التجربة والرأي: أي مقدار القيمة الذي تمنحه لتجربتك الشخصية، وما الآراء التي لديك عن دور القلق في حياتك.

التجربة. هناك طريقتان يمكن أن يؤثر بهما تاريخك الشخصي في قلقك. إحداهما تتمثل في أنه لم يحدث لك شيء سيئ للغاية قط، ولكنك تتجاهل دومًا هذا الدليل الموثوق. كما لا يمنعك ذلك من القلق بشأن نسيان شيء مهم أو فقدان علاقة مهمة. وإذا كنت تفكر بهذه الطريقة،

فسيبدو أن كل يوم يمر دون وقوع كارثة يزيد على الجانب الآخر من احتمالات حدوث أشياء سيئة.

إن الطريقة الأخرى التي يؤثر بها التاريخ الشخصي في القلق تتمثل في أن شيئًا سيئًا حدث لك مرة واحدة فقط من قبل لكنك تعطي هذا الدليل قيمة كبيرة؛ حيث تظن أن أي شيء حدث مرة واحدة من المرجح أن يحدث مرة أخرى - ومن هذا المنطلق تكون قناعتك هي أن البرق لا يضرب مكانًا معينًا مرتين فحسب، بل إنه قد يضرب المكان نفسه مرارًا وتكرارًا.

الرأي. هناك طريقتان يمكن من خلالهما للآراء الراسخة وغير المدروسة أن تجعل القلق أسوأ. أولًا، لعلك تؤمن بالقوة التنبؤية للقلق، إذ قد يعتقد الرجل الذي كان قلقًا بشأن هجر زوجته له أن حقيقة تفكيره كثيرًا في الأمر تشير إلى أن زوجته من المحتمل بالفعل أن تتركه.

تحدث الطريقة الثانية إذا كنت تصدق أهمية القوة الوقائية للقلق. وفي هذه الحالة، تفترض أنت دون وعي أن الأشياء السيئة لم تحدث لك، لأن قلقك بشأنها أبقى المشكلات بعيدًا عنك. إنك تشعر بأنك حارس على أهبة الاستعداد، وتكون يقظًا طوال الوقت.

تكمن مشكلة هذه الأخطاء في تقدير المخاطر من خلال التجربة والرأي في أنها تزيد من قلقك بحدة حتى يصبح في ذاته مشكلة أكبر من الأخطار التي تقلق بشأنها. والمخرج من هذا الفخ هو تعلُّم التقييم الدقيق للمخاطر.

التنبؤ بالنتائج

حتى لو حدث ما يقلقك، فهل ستكون النتيجة كارثية كما تخشى؟ يتنبأ معظم الأشخاص الذين يقلقون باستمرار بحدوث نتائج كارثية غير معقولة وهذا تهويل للأمور. وعلى سبيل المثال، المرأة التي كانت تخشى فقدان وظيفتها، فقدت وظيفتها بالفعل. لكن بدلًا من أن ينتهي بها المطاف بأن تكون بلا مأوى وفقيرة، حصلت على وظيفة أخرى. لقد حصلت على أجر أقل قليلًا، لكنها تحب عملها الجديد أكثر. ومن ثم النتيجة الكارثية التي توقعتها لم تحدث.

وعندما تقلق، يجعلك قلقك تنسى أن الناس يتعاملون بشكل روتيني مع أخطر الكوارث، وكذلك تنسى أنك وعائلتك وأصدقاءك ستجدون على الأرجح طريقة للتعامل مع كل ما يحدث.

قيِّم قلقك

يمكنك إنشاء ورقة عمل لتقييم المخاطر في دفتر يومياتك أو تنزيل واحدة من موقعنا على الإنترنت.http://www.newharbinger.com/48695

في السطر الأول، سجل أحد مخاوفك في شكل حدث مخيف. واكتب أسوأ نسخة ممكنة من قلقك يمكن أن تخطر ببالك. وعلى سبيل المثال، إذا كنت قلقًا بشأن بقاء ابنك المراهق في الخارج حتى وقت متأخر من الليل، فتخيل الأسوأ: حادث تصادم مباشر بين سيارة يقودها مراهقان وشاحنة كبيرة، والجميع ماتوا إثر الاصطدام أو ماتوا في غرفة الطوارئ بعد معاناة هائلة.

بعد ذلك، اكتب الأفكار التلقائية التي تظهر عادة: «سيموت ... سأموت ... الدم والألم ... لن تكون الأمور كما كانت أبدًا... الأمر مروع... لا يمكنني تحمله». قم بتدوين كل ما يتبادر إلى ذهنك، حتى لو كان مجرد صورة أو كلمة عابرة.

وقم الآن بتقييم قلقك عند التفكير في هذا السيناريو الأسوأ، باستخدام مقياس من 0 إلى 100؛ حيث 0 لا يمثل قلقًا، و100 يمثل أسوأ مخاوف واجهتها على الإطلاق.

ثم قيِّم احتمالية حدوث هذا السيناريو الأسوأ، من 0 % لعدم وجود احتمال على الإطلاق إلى 100 % للحتمية المطلقة.

يتعامل القسم التالي مع التفكير الكارثي. فبافتراض حدوث الأسوأ، توقع العواقب التي تخشاها أكثر من غيرها. ثم اقضِ بعض الوقت في اكتشاف ما ستقوله لنفسك وما ستفعله للتعامل مع الكارثة المحتملة. وعندما تكون لديك صورة واضحة لإستراتيجيات المواجهة المحتملة، قم بعمل تنبؤ معدَّل للعواقب المحتملة إذا حدث ما تخشى. ثم قم بتقييم قلقك مرة أخرى، ولاحظ ما إذا كان قد تضاءل.

كما يعالج القسم التالي قضية المبالغة في التقدير. ضع قائمة بالأدلة ضد أسوأ نتيجة قد تحدث. وحدد الاحتمالات بشكل واقعي قدر الإمكان، ثم ضع قائمة بجميع النتائج البديلة التي يمكنك التفكير فيها. وأخيرًا، قيِّم مرة أخرى قلقك واحتمالية وقوع الحدث. يُفترض أن تجد أن كلًّا من قلقك وتصنيفاتك الاحتمالية قد انخفضت نتيجة قيامك بهذا التقييم الكامل والموضوعي للمخاطر.

قم بهذا التمرين كلما واجهت قلقًا كبيرًا أو عدت إلى القلق بشأن شيء محدد أكثر من مرة. ومن المهم إجراء هذا التمرين باستمرار. يساعدك كل تقييم للمخاطر على تغيير العادات القديمة للتفكير الكارثي. وإذا كنت ترغب في رؤية مثال، فقد قدمنا لك واحدًا على موقعنا على الإنترنت. http://www.newharbinger.com/48695

وعندما تنتهي من تقييم المخاطر، استمر في أداء التمرين. كما قد ترغب في الرجوع إليه مرة أخرى عند مواجهة قلق مماثل.

التعرض للقلق

عند ممارسة التعرض للقلق عن عمد، تعرَّض نفسك لمخاوف بسيطة أولًا، وتختبرها لمدة ثلاثين دقيقة في كل مرة. وعندما تتوقف المخاوف البسيطة عن التسبب لك في قلق مؤلم، فإنك تنتقل إلى المخاوف المزعجة. وسوف تتعلم تدريجيًّا كيفية التعامل مع مخاوفك الرئيسية بقليل من القلق أو دونه تمامًا.

إن التعرض للقلق هو أحد أشكال التعرض للصور لفترات طويلة، وهي تقنية تغمر خلالها خيالك بالصور المخيفة حتى تمل منها؛ ولكن من خلال إعطاء الوقت الكافي والاهتمام المركز؛ تصبح حتى المواد الأكثر إزعاجًا مألوفة ومملة كذلك بشكل مفرط، ما يجعلها أقل إزعاجًا في المرة التالية التي تواجهها فيها.

لا يحدث هذا التأثير عندما تتعرض للقلق من تلقاء نفسك، أي بشكل طبيعي؛ لأنك لا تقضي وقتًا كافيًا في التفكير في أسوأ النتائج الممكنة فقط. عندما تطبق «الشكل الحر» للقلق دون تراتبية معينة، فإنك تحاول تشتيت انتباهك، والجدل مع نفسك، والهروب إلى موضوع آخر، وإجراء فحص لطقوسك أو تجنب سلوكياتك المعتادة

وما إلى ذلك، ومن ثم لا تكسب أيًّا من فوائد التعرض للقلق المنظم والقائم على تراتبية بعينها.

حدد فترة ثلاثين دقيقة كل يوم للتعرض للقلق على نطاق واسع ومركّز ومنظم. وستفعل كل ما يقلقك في هذا الوقت، ومن ثم إذا شعرت بالقلق في أي وقت آخر، فستقوم بتأجيله حتى جلسة التعرض للقلق المجدولة التالية. ويجعل التعرض للقلق منه شعورًا أقل إزعاجًا وأكثر إنتاجية.

يعود عليك التعرض للقلق بالنفع أيضًا لأنه يركز على وقت القلق. إذ عندما تعلم أنك ستقلق بشدة أثناء الجلسة اليومية للتعرض للقلق، يكون من السهل جدًّا أن تصفي ذهنك من القلق خلال بقية اليوم.

يتكون التعرض للقلق من ثماني خطوات بسيطة:

1. ضع قائمة بمخاوفك.
2. صنِّف مخاوفك.
3. استرخِ.
4. تخيَّل باعثًا معينًا على القلق.
5. قيِّم ذروة القلق لديك على مقياس من 0 إلى 100.
6. تخيَّل نتائج بديلة.

7. قيِّم قلقك على مقياس من 0 إلى 100 مرة أخرى.

8. كرر الخطوات من 4 إلى 7.



1: ضع قائمة بمخاوفك

اكتب قائمة بالأشياء التي تقلق عادة بشأنها. وقم بتضمين مخاوفك بشأن النجاح والفشل، وتماسك العلاقات، والأداء في المدرسة أو العمل، والخطر الجسدي، والصحة، وارتكاب الأخطاء، والتعرض للرفض، والشعور بالخزي من أحداث الماضي، وما إلى ذلك.



2: صنِّف مخاوفك

اختر العنصر الأقل إثارة للقلق في قائمة مخاوفك واكتبه في أعلى القائمة الجديدة. ثم دوِّن الأمر التالي الذي يخيفك والأقل إثارة للقلق. واستمر حتى تنتهي من تصنيف كل مخاوفك، ثم رتبها في تسلسل هرمي يبدأ من الأقل إلى الأكثر إثارة للقلق. وفيما يلي مثال على التسلسل الهرمي الذي وضعته «راشيل»:

1. نسيان إرسال بطاقة معايدة في يوم ذكرى ميلاد أختي.

2. القيادة في أثناء رحلة المدرسة الميدانية وفقدان طريقي.

3. نسيان اصطحاب كاثي إلى البيت بعد المدرسة.

4. تفويت موعد الطبيب.

5. تجاوز الموعد النهائي لدفع ضريبة الممتلكات.

6. ارتكاب خطأ في العمل والتعرض لمراجعته.



3: استرخِ

أنت جاهز للعمل على أول أمر مقلق في قائمتك. فاتخذ وضعًا مريحًا، وتنفس بعمق، ومارس الاسترخاء الموجه بالإشارة. ودع أي توتر يخرج من جسمك.



4: تخيَّل باعثًا معينًا على القلق

تخيل بوضوح العنصر الأول (الأسهل) من التسلسل الهرمي للمخاوف. وشاهد هذا الموقف بعين خيالك مرارًا وتكرارًا مع

تحقق أسوأ نتيجة ممكنة باستمرار، وركز على المشاهد والأصوات والأذواق والروائح والأحاسيس كما لو كان الحدث يحدث لك حقًا؛ حيث يجعل استخدام الحواس الخمس مشهدك أكثر حيوية. ولا تتطلع إلى المشهد من وجهة نظر خارجية كما لو كنت تشاهد فيلمًا، بل تخيل أنك مشارك نشط فيه، وفي قلب الحدث.

حاول ألا تتخيل أية سيناريوهات بديلة، وتمسك بحدوث أسوأ نتيجة ممكنة. ولا تسمح لعقلك بالشرود والهروب إلى أي شيء مشتت. وافعل هذا مدة 25 دقيقة، واستعن بمنبه لتتبع الوقت. ولا تتوقف مبكرًا، حتى لو كان قلقك مرتفعًا، أو إذا كنت تشعر بالملل.

تخيلت «راشيل» تلقي مكالمة هاتفية من أختها «ماري». لقد سمعت نغمة الرنين المخصصة لـ «ماري»، ورأت يدها تمتد إلى هاتفها الخلوي، وشعرت بزجاج الهاتف الأملس، وهي تفتح الخط، ثم وضعته على أذنها. كان صوت أختها يقول: «مرحبًا أيتها الغريبة». عندها أدركت «راشيل» برعب أن يوم ذكرى ميلاد «ماري» كان الأسبوع الماضي، وأنها قد نسيت. ثم ركزت على شعورها بالخجل والإحراج، وتخيلت «ماري» تقول لها بسخرية: «إذن، هل كنتِ مشغولة أم صرت لا تحبينني؟»، لقد تخيلت «راشيل» هذه النتيجة طوال 25 دقيقة، بعدها انتقلت إلى المشهد لإضافة تفاصيل أكثر. وقاومت الانخراط في سيناريوهات بديلة قبل انتهاء الوقت.

إذا جربت هذا النهج ووجدت أن قلقك منخفض، وليس بالقرب من المستوى الذي تشعر به أثناء جلسة القلق «الحقيقية»، فلعلك تواجه مشكلة في تخيل صور حيوية بما فيه الكفاية، وحاول استخدام حواس مختلفة. يتخيل معظم الأشخاص باستدعاء صور مرئية، لكن ثمة آخرين يكون تخيلهم أفضل من خلال الأصوات أو الملمس أو الروائح.

وعلى سبيل المثال، لا يشعر «جون» بالقلق حقًّا عبر استخدام الصور المرئية التي تتضمن وجوده ضمن حطام سيارة تعرضت لحادث، ولذلك انتقل إلى الحواس الأخرى، وتخيل صرير الإطارات، وتحطم المعادن، وانكسار الزجاج، وصفارات الإنذار. بل تخيَّل ملمس الأسفلت، والزجاج المكسور، ورائحة البنزين المتسرب، والدم والدخان. لقد أثرت هذه الصور الحسية فيه لدرجة أنه قيَّم قلقه عند درجة 95 من 100.



5: قيِّم ذروة القلق لديك

وفي أثناء تخيلك، قيِّم أعلى مستوى للقلق لديك. يمكنك تدوين الأرقام على قطعة من الورق من دون فتح عينيك. واستخدم تصنيفًا

يكون فيه 0 هو عدم القلق، و100 هو أسوأ قلق واجهته على الإطلاق. لقد أعطت «راشيل» مشهدها المتخيَّل 70 بعد الدقائق الخمس الأولى، ولكنها لاحقًا في المشهد أخافت نفسها بالفعل، ورفعت التقييم إلى 90.



6: تخيَّل البدائل

بعد خمس وعشرين دقيقة كاملة من تخيل أسوأ نتيجة ممكنة، اسمح لنفسك بتخيل نتائج بديلة أقل إرهاقًا. لكن لا تبدأ مبكرًا، إذ بمجرد أن تبدأ اقضِ خمس دقائق فقط في تخيل نتيجة ليست مثل أسوأ السيناريوهات.

بعد خجلها ورعبها، تخيلت «راشيل» أنها بدأت المكالمة، وأنها اتصلت بعد يوم واحد فقط من يوم ذكرى ميلاد أختها. ثم تخيلت الاعتذار وقولها إن هناك هدية متأخرة في البريد وأنها في الطريق إليها.



7: قيِّم قلقك مرة أخرى

بعد خمس دقائق من تخيل نتائج بديلة، قيم قلقك مرة أخرى. إذ من المحتمل أنه صار أقل بشكل ملحوظ من تقييمك السابق. فقد صنفت «راشيل» مشهدها الأخير بمقدار 30 درجة.



8: كرر الخطوات من 4 إلى 7

استمر في العمل باستخدام الأمر المقلق نفسه، مكررًا الخطوات من 4 إلى 7 حتى تكون ذروة القلق عند تخيل أسوأ نتيجة ممكنة هي 25 أو أقل.

ثم قم بالخطوات نفسها للأمر التالي المثير للقلق على التسلسل الهرمي الخاص بك. واعقد جلسة واحدة على الأقل كل يوم. وإذا كان لديك وقت وتستطيع التحمل، يمكنك عقد عدة جلسات في اليوم. وبحلول الوقت الذي تعمل فيه عبر التسلسل الهرمي، يجب أن تجد أن قلقك قد انخفض بشكل كبير.

استغرق الأمر من «راشيل» أربعة أسابيع للعمل عبر التسلسل الهرمي، بمعدل جلسة ونصف الجلسة في اليوم. وخلال تلك الفترة، صار قلقها أقل كثيرًا. فكلما بدأت القلق، أخبرت نفسها بأنها يمكنها تأجيل القلق حتى الموعد المحدد لجلستها التالية. وحتى بعد أن توقفت عن التعرض للقلق بشكل منتظم، اكتشفت «راشيل» أن خوفها من ارتكاب الأخطاء ونسيان الأشياء قد انخفض بشكل كبير. كانت كلما بدأت القلق، تتذكر جلسات التعرض له، وتفكر قائلة: «لقد قلقت بشأن هذا بالفعل». وكانت في المعتاد قادرة على التوقف

عن القلق سريعًا، أو على الأقل التحول إلى تقييم أكثر توازنًا للنتائج البديلة.

الوقاية من السلوك المقلق

قد تقوم عادة بسلوكيات معينة أو تتجنبها لمنع حدوث أشياء سيئة. وعلى سبيل المثال، لم يسبق لـ «بيت» أن قرأ نعيًا في جريدة، أو مر بسيارته أمام المقبرة قط، حيث شعر بأن تجنبه فعل ذلك سوف يمنع بطريقة ما أحباءه من الموت. كما كانت والدته تدق دائمًا على الخشب كلما قامت بتنبؤ إيجابي.

ومع ذلك، مثل هذه السلوكيات الطقوسية أو الوقائية تعمل في الواقع على استمرار القلق، وليست لديها القدرة على منع حدوث الأشياء السيئة. وبالنسبة لـ «بيت» ، فإن تجنبه الشديد قراءة أي نعي أو المرور بالقرب من المقابر جعله يقلق بشأن الموت في كثير من الأحيان، وكان يعلم من الناحية العقلية أن مثل هذا التجنب لا يمكن في الواقع أن يمنع البشر من الموت.

الخبر السار هنا أن إيقاف هذه السلوكيات عملية مباشرة نسبيًا تتضمن خمس خطوات بسيطة:

1. سجل سلوكك القلِق.

2. اختر أسهل سلوك يمكنك منعه، وتوقع عواقب إيقافه.

3. توقف عن السلوك الأسهل أو استبدل به سلوكًا جديدًا.

4. قيِّم قلقك قبل ذلك وبعده.

5. كرر الخطوات من 2 إلى 4 مع السلوك التالي الأسهل.



1: سجِّل سلوكك

اكتب في دفتر يومياتك الأشياء التي تفعلها أو تتجنب القيام بها لمنع وقوع الكوارث التي تقلق بشأنها.

هذا مثال من «كارلي» التي كانت قلقة للغاية بشأن تعرضها للرفض الاجتماعي. إنها لم تستطع تحمل فكرة أن الآخرين قد يعتقدون أنها غير مهذبة، أو مضيفة سيئة، أو لا تقوم بالمسئوليات المطلوبة منها. ومن ثم حددت ثلاثة سلوكيات للقلق:

الوصول إلى مواعيد العمل والحفلات مبكرًا جدًّا، ثم القيادة حول المبنى لمدة عشرين دقيقة حتى يحين وقت الدخول.

تناول طبق رئيسي وسلطة وحلوى بدلًا من طبق واحد فقط كما هو متوقع.

صُنع الكثير من الطعام إعدادًا للحفلات.

2 : حدد العواقب

اختر سلوك القلق الذي سيكون من الأسهل إيقافه واكتبه، ثم اكتب العواقب المتوقعة له.

اختارت «كارلي» صنع الكثير من الطعام لحفلاتها. لقد تنبأت ببساطة بأنه: «قد ينفد الطعام في منتصف الحفلة».

3: توقف عن أداء سلوك معين أو استبدله

هذا هو الجزء الصعب. فمن أجل معرفة ما إذا كان تنبؤك سيتحقق أم لا، يجب أن تكون منخرطًا في إجراء التجارب ذات الصلة بالفعل. واعقد العزم على الامتناع عن هذا السلوك في المرة التالية التي تبدأ فيها القلق.

قررت «كارلي» بحزم أنها لن تصنع الكثير من الطعام في حفلة ذكرى ميلاد ابنها. وللأسف، لم تستطع إيقاف سلوك القلق تمامًا ـ حيث اضطرت إلى طهي بعض الطعام الإضافي. لقد حددت بعناية مقدار الطعام الذي يأكله ضيف الحفلة العادي، وعدد من سيأتي من الضيوف، ثم أعدت ما يكفي من الطعام بناءً على هذه الحسابات. وفي كل مرة شعرت فيها بإغراء إضافة بعض الحلوى، كانت تكبح هذا الإغراء.

وإذا كان سلوكك القلِق يتضمن شكلًا من أشكال التجنب، مثل عدم القيادة أمام المقابر، أو عدم قراءة أي نعي مطلقًا، فأنت بحاجة إلى اتباع نهج مختلف: عليك أن تبدأ فعل ما كنت تتجنبه. واعقد العزم على المرور أمام المقبرة كل صباح في طريقك إلى العمل أو قراءة النعي مع تناول قهوة الصباح.

وفي بعض الأحيان، حتى السلوك الذي يبدو التوقف عنه أسهل لا يكون بهذه الدرجة من السهولة. وفي هذه الحالة، قم بإنشاء تسلسل هرمي لسلوكيات الاستبدال التي تسمح لك بتقليل سلوك القلق الخاص بك تدريجيًّا.

كان «ستان» سكرتيرًا قانونيًّا ينشد الكمال في كل ما يفعله، فكان يقلق بشأن ارتكاب أخطاء في عقود ومذكرات الشريك الأهم في مؤسسته. وكان يأخذ أية مذكرة مهمة إلى منزله، ويأخذ ساعات من وقته لتدقيقها وإعادة مراجعتها، وكان يتألم من الأخطاء المطبعية المحتملة، ويغير أحجام حروف الكتابة والخطوط في وقت متأخر من الليل. وفي كل مرة يقوم فيها بأدنى تغيير، يقوم بتشغيل المدقق الإملائي على المستند بأكمله مرة أخرى.

كان التفكير في التدقيق الإملائي والمراجعة مرة واحدة فقط والإعلان عن الانتهاء من المذكرة أمرًا مزعجًا للغاية بالنسبة

لـ«ستان»؛ لذلك قام بتكوين هذا التسلسل الهرمي، وقرر البدء بالعنصر الأول (الأسهل) في قائمته في ذلك اليوم.

- *خذ المذكرة إلى المنزل وقم بثلاث مراجعات إضافية لها.*
- *خذ المذكرة إلى المنزل وقم بمراجعتين إضافيتين لها.*
- *خذ المذكرة إلى المنزل وقم بمراجعة إضافية واحدة لها.*
- *ابقَ ساعة بعد وقت العمل واترك المذكرة في مكان العمل دون أية مراجعة إضافية.*
- *اترك المذكرة في مكان العمل وعد إلى المنزل في الوقت المحدد. دون مراجعة إضافية.*
- *تعمد ترك خطأ واحد في علامات الترقيم في المذكرة.*
- *تعمد ترك خطأ نحوي واحد.*
- *تعمد ترك خطأ إملائي واحد.*

نفذ «ستان» كل خطوة من هذا التسلسل الهرمي. وقد توقع حدوث عواقب وخيمة لكل منها، وعانى قلقًا شديدًا. ولكن لم تحدث تلك العواقب في كل خطوة، ما أكسبه الثقة للانتقال إلى الخطوة التالية.

ستلاحظ أن الخطوات الثلاث الأخيرة تتضمن ارتكاب أخطاء متعمدة. وهذه إستراتيجية جيدة للقضاء على سلوكيات التحقق المصممة لمنع الأخطاء. لقد اكتشف «ستان» أن ارتكاب أخطاء صغيرة لا يتسبب في خسارة الشركة للقضايا، كما أنه لم يؤدِّ إلى طرده، فضلًا عن عدم ملاحظة أحد تلك الأخطاء. وتمكن في النهاية من القضاء على سلوكيات التحقق الأخرى، وتقليص رغبته في الوصول إلى الكمال إلى ما سماه «معايير عالية ولكنها مرنة».

4: قيِّم قبل وبعد

عندما شعرت برغبة في أداء سلوكك القديم، وعلمت أنك لن تفعل ذلك، كم كان حجم قلقك؟ قيِّم قلقك على مقياس من 0 إلى 100، حيث 0 يعني عدم القلق.

ثم قم بتقييم مدى شعورك بالقلق بعد أداء سلوكك الجديد أو التخلص من سلوكك القديم باستخدام المقياس نفسه. فهل انخفض قلقك؟

«كارلي»، المرأة التي اعتادت تحضير الكثير من الطعام للضيوف، قيَّمت قلقها بأنه 100 درجة كاملة قبل حفلة عيد ميلاد ابنها. ثم شعرت بالامتنان عندما وجدت أنه قد انخفض إلى 25 فقط بحلول نهاية الحفلة، وأن بعض الطعام قد تبقى، وأن الحفلة كانت ناجحة.

تأكد أيضًا من ملاحظة العواقب الفعلية. فما الذي حدث بالفعل نتيجة تغيير سلوكك؟ وهل تحققت توقعاتك الرهيبة؟

في حالة «كارلي» لم تتحقق توقعاتها؛ حيث لم ينفد الطعام في منتصف الحفلة. وشعرت بمزيد من الثقة بقدرتها على الدخول إلى مناسبة اجتماعية دون قلق مفرط وسلوك وقائي.

5: السلوك التالي الأكثر سهولة

من قائمتك الأولية، اختر سلوك القلق التالي الأكثر سهولة الذي ستتوقف عنه، وكرر الخطوات من 2 إلى 4: توقع عواقب إيقاف هذا السلوك، ثم أوقفه واستبدل به سلوكًا جديدًا إذا كان ذلك مناسبًا. وفي النهاية، قم بتقييم مستوى قلقك قبل التجربة وبعدها.

مثال: «روندا»

تُظهر تجربة «روندا» مع السيطرة على القلق كيف تتوافق جميع الخطوات الأربع معًا. كانت قلقة بشكل مزمن من أن تتعرض للرفض

والنبذ من قبل خطيبها ورئيسها ووالديها والغرباء عنها تمامًا. ومن ثم تجنبت مقابلة أشخاص جدد خوفًا من التعرض للرفض. وكانت لا تتوقف عن التأكد من أن خطيبها جوش لا يزال يحبها؛ فكانت تقول له: «أنا أحبك» بطريقة تضطره إلى الرد في المقابل قائلًا: «وأنا أحبك أيضًا». في بعض الأمسيات كانت تفعل هذا خمس أو ست مرات، حتى بدأ الأمر يزعج جوش» الذي اشتكى احتياجها المستمر.

تعلمت «روندا» أداء استرخاء العضلات التدريجي وكانت تفعل ذلك كل مساء بعد العشاء أو قبل ذهابها إلى الفراش .لقد أتقنت أيضًا الاسترخاء الموجه بالإشارة وضبطت منبه ساعتها بحيث تتذكر كل ثلاث ساعات التوقف وأخذ بعض الأنفاس العميقة، والاسترخاء. ساعد هذا في تقليل مستوى الإثارة المستمر لديها؛ لذلك لم تتزايد المخاوف المزمنة في الجزء الخلفي من عقلها على مدار اليوم.

عملت «روندا» على ورقة عمل تقييم المخاطر الخاصة بها أثناء تعلمها مهارات الاسترخاء. وعندما قيمت خطر هجر «جوش» لها، أدركت شيئين: أولًا، أن الاحتمالات كانت ضد هجره لها بشكل كبير؛ وثانيًا، أنه إذا هجرها يمكنها أن تنجو من حالة الهجر وتتأقلم مع الوحدة. لقد وجدت أنه من المثير للاهتمام والمفيد للغاية أن ترى كيف كانت المبالغة في التقدير والتهويل تغذي قلقها.

بعد ذلك، قامت «روندا» بعمل تسلسل هرمي لتجارب الرفض لاستخدامها في تدريب اختبار التعرض للقلق. وبدأت بتجربة الرفض المعتدلة البسيطة حينما يطلب منها سائق الحافلة الصعود من الجزء الخلفي. بعد جلستين فقط، أصبح هذا المشهد يثير قلقًا طفيفًا فقط لديها، لذلك انتقلت إلى إخماد رد فعلها على المشاهد المتخيلة التي تتضمن رئيسها وهو يطلب منها إعادة عملها السيئ، وصولاً إلى استجابتها لرفض والدتها أفكارها للم شمل الأسرة، وأخيراً ما قد تفعله عند قول «جوش» إنه يريد الانفصال عنها.

واختتمت علاج السيطرة على القلق من خلال ممارسة طريقتين من طرق الوقاية من السلوك القلق .توقفت عن تجنب الغرباء من خلال إرغام نفسها على قول شيء لمن يجلس بجانبها في الحافلة كل صباح. لقد وجدت أن ثمة من رد عليها من هؤلاء، ولم يرد عليها آخرون، وقد صمدت أمام كلا النوعين من الردود. ولتغيير سلوكها المتمثل في تحققها من حب «جوش» لها، قررت أن تقول له «أنا أحبك» مرتين فقط في اقتصرت على مرة واحدة في اليوم. ثم قالتها له كل

يومين. ومن المثير للاهتمام، أنها كلما قللت من قول» :أنا أحبك ـ «جوش» ، كلما قالها لها دون أن يُدفع لقولها.

—

سيستغرق الأمر أسبوعًا أو أسبوعين لتتعلم الاسترخاء باستخدام تقنيات التنفس العميق، والاسترخاء الموجه بالإشارة، والتخيل. وخلال هذا الوقت، يمكنك أيضًا بدء عملية تقييم المخاطر، ثم البدء في التعرض للقلق. ينبغي أن تلاحظ مظاهر التحسن في غضون جلسة التعرض الثانية أو الثالثة.

يستغرق نهج الوقاية من القلق ساعة أو ساعتين فقط لتطبيقه، وسيمكنك الشعور بفوائده على الفور. وفي المجمل، يمكنك توقع رؤية تقدُّم بخصوص هذا الأمر في غضون شهر تقريبًا.

الفصل 6

ممارسة الأنشطة

تتمثل أحد آثار الاكتئاب في الشعور بالجمود؛ لأنك عندما تكون في حالة اكتئاب يصبح من الصعب عليك أن تدفع نفسك للقيام بأنشطة رعاية ذاتية عادية، وتبدو المتعة غائبة عن حياتك. إن الشعور بعدم القدرة على الحركة ليس فقط من أعراض الاكتئاب؛ إنه مسبب له أيضًا. وكلما قل ما تفعله؛ زاد شعورك بالاكتئاب، وكلما زاد شعورك بالاكتئاب؛ قل ما تفعله. إنها حلقة مفرغة تبقيك منسحبًا من الحياة وتطيل أمد الاكتئاب.

والحل هو دفع نفسك إلى مستويات أعلى من النشاط على الرغم من أنك لا تشعر بالرغبة في ذلك.

جدولة الأنشطة

يمكن للتقنية المعروفة باسم جدولة الأنشطة أن تعيد بث الحيوية في نفسك، وتقدم لك مساعدة كبيرة للتغلب على الاكتئاب.

في هذه التقنية، تركز على إضافة نوعين مختلفين من الأنشطة إلى جدولك: الأنشطة الممتعة، والأنشطة التي تمنحك إحساسًا بالإتقان. هاتان الفئتان لا تستبعد أي منهما الأخرى؛ فقد تمنحك بعض الأنشطة شعورًا بالمتعة والإتقان في الوقت ذاته. ويشرح هذا الفصل جدولة الأنشطة بالتفصيل، كما سيساعدك على تنفيذ التقنية.

وفيما يلي نظرة عامة على خطوات العملية:

1. سجِّل الأنشطة وقيِّمها

2. جدول أنشطة جديدة

3. اختر أنشطة جديدة

4. توقع مستويات المتعة أو الإتقان

5. قارن المستويات الفعلية بالتنبؤات

1: سجِّل الأنشطة وقيِّمها

قم بتنزيل نسخة من جدول النشاط الأسبوعي من http://www.newharbinger.com/48695 أو استخدم صفحة فارغة في دفتر يومياتك. وعلى مدار الأسبوع المقبل، سجل نشاطك أو أنشطتك الرئيسية خلال كل ساعة. وإذا لم يكن لديك وقت لتسجيل أنشطتك خلال اليوم، فتأكد من تسجيلها في موعد أقصاه مساء اليوم نفسه.

ستستخدم المعلومات بعدة طرق مختلفة: تقييم أي من أنشطتك الحالية التي تمنحك إحساسًا بالسعادة أو الإتقان؛ والعثور على الأوقات التي يمكنك فيها جدولة أنشطة ترفيهية، أو إتقان أنشطة إضافية؛ ووضع أساس للأنشطة حتى تتمكن من التعرف على تقدمك.

في الأسابيع المقبلة، ستنفذ خطتك لإعداد نفسك، ومساعدة نفسك على تقليل شعورك بالاكتئاب.

عند مراقبة الأنشطة وتسجيلها خلال الأسبوع الأول، انتبه إلى جانبين من جوانب تجربتك: المتعة والإتقان. وإذا كان النشاط يقدم لك متعة من أي نوع، فاكتب الحرف م في خانة وصنِّف مدى متعة النشاط على مقياس من 1 (الحد الأدنى من المتعة) إلى 10 (المتعة القصوى).

حدد أيضًا أنشطة الإتقان التي تهتم فيها بنفسك أو بالآخرين. المهمات التي ربما كنت تتجنبها، مثل الرد على رسالة، أو إزالة الأعشاب الضارة من حديقتك، أو إعداد وجبة صحية، أو القيام بمهمة تراها مملة وخيارات جيدة بشكل خاص لعناصر الإتقان (تظهر قائمة بأنشطة الإتقان المعتادة في الخطوة 3). وإذا أعطاك نشاط ما إحساسًا بالإتقان، فاكتب الحرف ق في خانة وصنِّف إحساسك بالإتقان قياسًا بمدى التعب أو الاكتئاب الذي شعرت به في ذلك الوقت. ومرة أخرى، استخدم مقياسًا من 1 (الحد الأدنى من الشعور بالإتقان) إلى 10 (أقصى شعور بالإتقان).

لا تقيِّم مقدار ما حققته بموضوعية أو وفق ما تعتقد أنك كنت ستحققه قبل أن تصاب بالاكتئاب، بل قيِّم إحساسك بمدى الإتقان

مع الأخذ في الاعتبار مقدار صعوبة هذا النشاط في ضوء ما كنت تشعر به.

يمكن أن يساعدك تحديد وتقييم أنشطة المتعة والإتقان في التعرف على كيفية خروج حياتك عن مسار التوازن، أو معرفة أن العديد من الأشياء التي كنت تستمتع بها سابقًا لم تعد جزءًا من أسبوعك، أو أن أنشطتك الحالية لا تمنحك سوى قدر ضئيل جدًّا من الدعم والازدهار العاطفيين.

تمنحك تقييمات المتعة أيضًا معلومات عن الأنشطة التي ما زلت تستمتع بها، وأي منها يقدم أفضل تعزيز لحالتك المزاجية. قد تساعدك ملاحظة أنشطة الإتقان وتقييمها على إدراك أنك، وعلى الرغم من كل شيء، ما زلت تبذل قصارى جهدك، وما زلت تفعل أشياء للتأقلم. وعلى الرغم من أنك قد لا تكون على القدر نفسه من الفاعلية أو الكفاءة كما كنت قبل أن تصاب بالاكتئاب، فإن الأشياء التي تقوم بها هي إنجازات حقيقية بالنظر إلى ما تشعر به.



2: جدول أنشطة جديدة

بمجرد ملء جدول النشاط الأسبوعي الخاص بك للأسبوع الأول، استخدمه للبحث عن الأوقات التي يمكنك فيها جدولة أنشطة المتعة والإتقان الإضافية خلال الأسبوع. وحدد ما لا يقل عن عشر

ساعات عندما تكون منخرطًا في نشاط اختياري لا يوفر متعة أو إحساسًا بالإتقان. وحاول أن تجد ساعة أو ساعتين كل يوم، حيث يمكنك جدولة أنشطة ترفيهية أو إتقان أنشطة جديدة لتحل محل الأنشطة القديمة غير المجزية.



3: اختر أنشطة جديدة

قد يمنحك تحليل تقييمات المتعة والإتقان للأسبوع الأول بعض التوجيه في جدولة أنشطة المتعة والإتقان الجديدة. ومع ذلك قد تحتاج إلى توسيع أنشطتك إلى ما هو أبعد مما كنت تفعله واختيار أنشطة جديدة لتجربتها، أو البدء في الانخراط في الأنشطة السابقة مرة أخرى. وإذا كنت مصابًا بالاكتئاب منذ فترة طويلة، فقد تواجه صعوبة في ابتكار الأفكار؛ لذلك نقدم لك قائمة للإلهام. ويمكنك أيضًا الحصول على بعض الأفكار من خلال استشارة الأصدقاء أو أفراد العائلة. ويمكن أن تشمل أنشطة المتعة ما يلي:

- زيارة الأصدقاء أو أفراد العائلة
- التحدث عبر الهاتف
- الذهاب إلى السينما أو المسرح
- مشاهدة مقاطع الفيديو أو التليفزيون

- ممارسة التمارين الرياضية
- ممارسة الألعاب
- اللعب بألعاب الفيديو والألعاب اللوحية
- القيام بأنشطة الكمبيوتر
- تصفح الإنترنت
- الدردشة على شبكة الإنترنت
- الاستماع إلى الموسيقى
- السفر لقضاء عطلة نهاية الأسبوع في مكان جديد
- التخطيط لقضاء إجازة
- ممارسة هواية
- تجميع الأغراض المهمة بالنسبة لك
- ممارسة الحرف اليدوية
- الاستمتاع بالشمس
- الاسترخاء مع تناول مشروب ساخن
- الاستماع إلى الكتب الصوتية

- القيام بالتأملات الموجهة
- المشي أو التنزه لمسافات طويلة
- التسوق
- أخذ حمام ساخن
- القراءة
- الاعتناء بالحدائق
- الكتابة
- الخروج لتناول الطعام في مطعم
- تناول الحلوى المفضلة لديك
- معانقة الأبناء الصغار
- الحصول على تدليك
- ممارسة العلاقة الحميمية
- الذهاب في جولة بالسيارة
- الذهاب في نزهة
- الجلوس في مكان هادئ

- كتابة الرسائل
- ممارسة الهوايات الفنية
- مشاهدة أو قراءة الأخبار

تتضمن هذه القائمة عددًا قليلًا فقط من الاحتمالات العديدة للأنشطة التي قد تبعث في نفسك الشعور بالمتعة. واكتب في دفتر يومياتك بعض أفكارك عن الأنشطة التي قد تكون ممتعة بالنسبة لك، وفكر مليًّا في الأشياء التي استمتعت بها عبر السنين. وحاول أن تتذكر كل ما فعلته وكان ممتعًا. وراجع القائمة وحدد الأنشطة الجديدة المحددة ضمن تلك الفئات العامة.

وعلى سبيل المثال، قد تكون الألعاب التي تستمتع بها عبارة عن لعبة البلياردو أو أية لعبة من ألعاب البطاقات. وبالنسبة للحرف اليدوية، يمكنك الاستمتاع بالتطريز بالإبرة أو بناء مجسمات للطائرات. وقد تعني الهوايات الفنية الذهاب إلى المعارض ذات الصلة أو كتابة شعر الهايكو. وعندما يتعلق الأمر بالاتصال بالأصدقاء أو زيارتهم، يكون هناك بعض الأشخاص الذين تستمتع بقضاء المزيد من الوقت معهم. ومن ثم خصص بعض الوقت الآن لتدوين الأنشطة المحددة التي استمتعت بها أو يمكنك تخيل الاستمتاع بها في المستقبل.

لا تفاجأ إذا واجهت صعوبة حاليًّا في القيام بذلك؛ حيث يمكن أن يبدو العديد من الأشياء التي استمتعت بها في الماضي قد صارت تمثل مشكلة أو عبئًا، هذا بسبب الاكتئاب. وعندما تبدأ تضمين المزيد من الأنشطة الممتعة في أسبوعك، ستشعر بتحسن، حتى لو بدت هذه الأنشطة غير ممتعة حاليًّا. الآن، حدد من خمسة إلى سبعة أنشطة ممتعة من قائمتك لجدولتها للأسبوع المقبل.

وتحتاج أيضًا إلى إضافة أنشطة إتقان جديدة. وغالبًا ما تكون هذه أنشطة رعاية ذاتية ربما تكون قد أهملتها. وقد تحتاج إلى التسوق بنفسك لشراء البقالة، أو القيام ببعض المهمات الروتينية، أو تنظيف المنزل أو ترتيبه، أو كتابة الرسائل، أو إجراء مكالمات مهمة. وعندما تشعر بالاكتئاب وعدم القدرة على الحركة، قد تبدو حتى هذه المهام اليومية العادية صعبة لدرجة الاستحالة. وفيما يلي قائمة ببعض أنشطة الإتقان المعتادة التي قد تحدد لها مواعيد في أسبوعك.

- التسوق
- الذهاب إلى البنك
- مساعدة الأطفال في أداء الواجبات المنزلية
- الإشراف على التزام الأطفال بوقت النوم
- الاستحمام

- تحضير وجبة ساخنة
- دفع الفواتير
- الاستيقاظ قبل الساعة 9:00 صباحًا
- التمشية رفقة الكلب
- إصلاح شيء ما
- تنظيف شيء ما
- غسل الأطباق
- ممارسة التمارين الرياضية أو تمارين فرد الجسم
- حل نزاع ما
- غسل الملابس
- الاعتناء بالحديقة
- تنفيذ مهمة ميدانية
- التعامل مع المهمات الصعبة في العمل
- طي الملابس ووضعها في أماكنها
- حل مشكلة ما

- ترتيب المنزل
- التزيين
- القيام بصيانة السيارة
- إجراء مكالمة عمل
- إعادة إجراء المكالمات الهاتفية الفائتة
- الكتابة في دفتر اليوميات
- القيام بتمارين المساعدة الذاتية
- الانخراط في بعض الأنشطة الروحية أو الدينية
- العناية الشخصية
- قص الشعر
- ارتداء ملابس أنيقة
- كتابة الرسائل
- ترتيب الأنشطة لأطفالك
- الانخراط في ممارسة بعض الهوايات الفنية

- توصيل أطفالك إلى أماكن ممارسة الأنشطة
- الذهاب إلى العمل

وكما الحال مع الأنشطة الترفيهية، هذه مجرد أمثلة قليلة ومعظمها عامة إلى حد ما. وبعد مراجعة القائمة، قم بإعداد قائمة خاصة بك للأنشطة المحددة التي قد تمنحك إحساسًا بالإتقان أو الإنجاز. وخذ بعض الوقت الآن لملء جميع الفراغات فيما يلي بأنشطة الإتقان التي قد تحدد مواعيدها خلال أسبوعك.

في الوقت الحالي، حدد من خمسة إلى سبعة أنشطة إتقان لتوزيعها على مدار الأسبوع المقبل، مع التركيز بشكل خاص على المهمات التي ربما كنت تتجنبها. وإذا كنت تؤجل القيام بإعادة تدوير بعض المواد التي لديك في المنزل، فحدِّد موعدًا في جدول النشاط الأسبوعي لإنجاز ذلك. وكذلك إذا كنت تؤجل تجديد رخصة قيادتك، فاكتب موعدًا محددًا سوف تنجز فيه هذه المهمة.

ومع ذلك، لا تحاول القيام بأكثر من نشاط إتقان إضافي واحد كل يوم؛ إذ قد يكون ذلك ضغطًا شديدًا عليك ويؤدي إلى شعورك بالإرهاق.

ومنذ الأسبوع الأول في جدول نشاطك الأسبوعي، ابحث عن الأوقات التي لم تكن فيها منتجًا، ولم تكن تشعر بالمتعة أو بالإتقان.

هذه أوقات مثالية كي تقوم بنشاط إتقان بدلًا من نشاط آخر يمكنه أن يمنحك إحساسًا بالإنجاز.

لاحظ أن بعض أنشطة الإتقان قد تكون معقدة للغاية بحيث يتعذر إنجازها في غضون ساعة، أو تكون مرهقة للغاية عند التعامل معها كلها مرة واحدة. وفي مثل هذه الحالات، قد يساعدك تقسيم النشاط إلى خطوات أصغر يمكنك إنجازها في خمس عشرة دقيقة أو أقل. وعلى سبيل المثال، قد تتضمن خطة تحسين مظهر غرفة المعيشة الخاصة بك العديد من الخطوات، بدءًا من قرار شراء ملصق جديد وتعليقه. وقد تمتد بعض أنشطة الإتقان على مدار أسبوعين أو أكثر أثناء تنفيذك كل خطوة في هذه العملية.

ونحن نشجعك على جعل التزامك بأنشطة المتعة لا يقل أهمية عن التزامك بأنشطة الإتقان، حيث تعد زيادة عدد التجارب الممتعة في أسبوعك خطوة أساسية للتغلب على الاكتئاب واستعادة توازن حياتك.



4: توقع مستويات المتعة أو الإتقان

إن جزءًا مهمًا من التخطيط للأنشطة الجديدة يتمثل في محاولة توقُّع كيف سيكون شعورك وقتها. والآن بعد أن ملأت جدول نشاط أسبوعي جديد للأسبوع التالي، خذ بعض الوقت الآن للتنبؤ بمدى

الشعور بالسعادة أو الإتقان الذي ستحصل عليه جراء القيام بكل نشاط. واستخدم المقياس نفسه من م1 إلى م 10 لأنشطة المتعة ومن ق1 إلى ق 10 لأنشطة الإتقان، حيث يشير الرقم 10 إلى أقصى درجات المتعة أو الإتقان، ثم ضع دائرة حول تصنيفاتك.

يقوم معظم الأشخاص المصابين بالاكتئاب بعمل تنبؤات متحفظة للغاية بخصوص مقدار المتعة أو الإنجاز الذي سيشعرون به خلال أداء نشاط مخطط له. ولا بأس في ألا تشعر بالتفاؤل أحيانًا. فقد تتوقع الحصول على القليل جدًّا من المشاعر الجيدة من أنشطتك المخطط لها، لكن افعلها على أية حال وقيِّم ما يحدث.



5: قارن المستويات الفعلية بالتنبؤات

خلال الأسبوع، اكتب تقييمك لمستوى المتعة أو الإتقان الفعلي لكل نشاط جديد بجانب توقعك المحاط بدائرة. ومن المرجح أن تكتشف أن تقييماتك الفعلية أعلى من توقعاتك. ونظرًا لأن الاكتئاب يجعلك متشائمًا في أغلب الأحيان، فإن مقارنة توقعك بالمستوى الفعلي الذي وصلت له من المتعة أو الإتقان قد يساعدك على إدراك مدى التشويه الذي أحدثه الاكتئاب في نظرتك للأشياء. وحقيقة أن أنشطتك الجديدة أكثر إمتاعًا وإشباعًا مما توقعت قد تساعدك على

مقاومة الصوت الداخلي المحبط الذي يقول لك: «لا تهتم بأي شيء جديد؛ إنه عمل كثير، وستظل تشعر بالتعب».

نصائح إضافية

يشعر بعض الناس بأنه ليس لديهم وقت في أسبوعهم لأي شيء جديد. ونظرًا لأن جدول النشاط الأسبوعي وسيلة بالغة الأهمية للتغلب على الاكتئاب، قد تحتاج إلى الحد من بعض أنشطتك المعتادة أو تعليقها حتى تتمكن من العمل على المزيد من تجارب المتعة والإتقان. لذا راجع جدول نشاطك الأسبوعي الأول، واشطب أية خانة أو مربع لا يكون النشاط فيهما ضروريًّا تمامًا. وهذه هي الساعات التي يمكنك فيها تضمين أنشطة المتعة والإتقان الجديدة.

بعد أربعة أو خمسة أسابيع من إضافة أنشطة جديدة، من المرجح أن تجد أيامك ممتلئة بالأنشطة إلى حد ما. وفي هذه المرحلة، قد يتعين عليك القيام بقدر معين من الانتقاء من أجل إلغاء بعض الأنشطة الجديدة التي لا تمنحك سوى القليل من الدعم. وفي هذه المرحلة، يمكنك أيضًا تقليل عدد الأنشطة الجديدة التي تضيفها كل أسبوع. ومع ذلك، استمر في وضع الخطط في جدول نشاطك الأسبوعي، حيث تزيد كتابة الأنشطة من فرص قيامك بها. واستمر في تضمين

أنشطة الإتقان والمتعة المخطط لها في جدولك الأسبوعي حتى تشعر بتحسن كبير في مستوى الاكتئاب لديك.

إن الخطوة الأولى في هذه العملية هي مراقبة أنشطتك وتسجيلها مدة أسبوع واحد. وبعد ذلك ستستغرق من أربعة إلى ثمانية أسابيع لجدولة أنواع معينة من الأنشطة وزيادتها تدريجيًّا. وقد تبدأ في جني بعض الفوائد بمجرد أن تبدأ الانخراط في ممارسة الأنشطة المجدولة حديثًا.

خاتمة

صممت كل تقنية في هذا الكتاب لتغيير الطريقة التي تتفاعل بها عادة مع الأشياء، وذلك على الرغم من طول الفترة الزمنية التي اتبعت خلالها طرقك القديمة للتفاعل. إنها طرق مألوفة ومن ثم يصعب تغييرها؛ حيث يصعب دومًا التخلي عن العادات القديمة حتى عندما تسهم بشكل واضح في شعورك بالألم.

إن العلاج السلوكي المعرفي ليس «علاجًا عبر التحدث» مثل التحليل النفسي التقليدي. وفي هذا النهج، لا ينشأ التغيير من سلسلة من الأفكار المكتسبة أثناء التحليل أو المحادثة أو الاجترار للذكريات أو مجرد القراءة عن مشكلتك، بل يحدث لأنك تفعل شيئًا ما. ويجب عليك ممارسة التمارين المختلفة في هذا الكتاب باجتهاد وهمة. وفيما يلي إستراتيجيات للتغلب على الصعوبات الشائعة التي قد تواجهك أثناء ذلك.

عزز خيالك

من الحواجز الشائعة لممارسة التمارين والتطور ما يُعرف باسم الخيال غير المدرَّب. ولتعزيز خيالك، أعد قراءة قسم مهارات التخيل في الفصل الرابع.

اكتسب الثقة بالنفس

إن هناك عقبة رئيسية أخرى وهي ببساطة عدم الثقة بأن التقنية أو التمرين سيؤتيان ثمارهما. وتعتبر عدم الثقة مشكلة معرفية؛ إذ تكرر لنفسك عبارات محبطة مثل: «لن أتحسن أبدًا»، «هذا لن ينجح»، «هذه الأنواع من الممارسات لا تساعدني»، «أنا غبي جدًّا»، أو «لابد أن يريني شخص ما كيف يتم هذا».

أحد المبادئ الأساسية لهذا الكتاب أنك تصدق ما تكرره لنفسك. وإذا قلت أية عبارة سلبية مرارًا وتكرارًا، فستتصرف بطريقة تجعلها صحيحة بالنسبة لك.

سيصبح هذا الكتاب ذا قيمة قليلة أو لا قيمة له إلى أن تتغلب على الاعتقاد الواهم بأنه لا يمكن أن يساعدك. ولمعالجة هذه المشكلة، التزم بفترة محددة من بذل الجهد المركز: أسبوعين، أو أسبوع واحد، أو يوم واحد كذلك. ثم قم بتقييم أي تغيير في مشكلتك في ذلك الوقت. وإذا

كنت قد أحرزت تقدمًا بسيطًا، وإذا كانت الأعراض التي تصيبك أقل إيلامًا أو تواترًا، فالتزم بمواصلة عملك مع الكتاب لفترة ثانية من الوقت.

اختر الملل

إن العديد من هذه التقنيات مملة، لكنها تسفر عن تحقيق نتائج إيجابية، وتصبح ممارستها بمنزلة مقايضة: بضعة أسابيع من الملل العرضي مقابل سنوات من التحرر من الأعراض غير المرغوب فيها. وهذا هو الخيار الذي قد تضطر إلى اتخاذه كل يوم عند القيام بهذه التمارين.

كن مبتكِرًا فعالًا

إن الخوف مما هو جديد عقبة ثابتة بقوة ومعروفة في طريق العلاج الناجح. وتتغير نظرتك للعالم عندما تدرك أن لديك القدرة على تغيير طريقة تفكيرك، ومن ثم كيفية شعورك.

عندما تتخلص من أحد الأعراض، تتغير حياتك. ويفضل الكثير من الناس التمسك بأعراض مألوفة على الرغم مما تسببه لهم من ألم بدلًا من التكيف مع حياة جديدة دونها. لكن بعد الآن ينبغي ألا ترى نفسك ضحية عاجزة أمام الحظ الجيد والسيئ؛ بل أنك مبتكر فعال لتجربتك الخاصة.

عدِّل التوجيهات

إن مجرد اتباع التوجيهات الجديدة قد يثير القلق. وقد لا تناسب هذه التوجيهات احتياجاتك تمامًا. فقد تكون مفصلة على نحو مفرط أو مرهقة أو جامدة للغاية، كما أنها قد تكون مختزلة بقدر غير كافٍ. وفي كلتا الحالتين، ضع في اعتبارك أن التوجيهات تهدف إلى تقديم مخطط عام؛ وعدِّلها لتناسب احتياجاتك الفردية.

جدول الأولويات

يعد سوء إدارة الوقت عقبة رئيسية في طريق النجاح. وغالبًا ما يفسر الأشخاص استسلامهم بعد مرور نصف مدة تعلم التقنية بأن جدول أعمالهم كان ممتلئًا، وأنهم لم يكن لديهم الوقت لاستخدام هذه التقنية. وعندئذ تصبح المشكلة الحقيقية هنا مشكلة ترتيب الأولويات؛ حيث يكون لكل الأشياء الأخرى ببساطة أولوية أعلى لديك. فتشغل فترة الراحة بعد العمل والمهمات والمكالمات الهاتفية الطويلة ومشاهدة التلفاز وتصفح الإنترنت المرتبة الأولى. إذن عليك جدولة عملك باستخدام هذا الكتاب تمامًا كما تفعل في أجزاء مهمة أخرى من يومك. واكتب الوقت والمكان، وتعهد بالالتزام بذلك تمامًا كما تفعل عند تحديد موعد مع صديق.

استمر في استخدام التقنيات

هناك صعوبة أخرى، غالبًا ما يتم تجاهلها، وهي النجاح الذي يأتي بسرعة كبيرة. وفي هذه الحالة، تكون هناك خطورة في أن تفكر: «كانت هذه مشكلة من السهل للتغلب عليها. وربما لم تكن مشكلة أصلًا، ومن ثم لا داعي للقلق بشأنها بعد الآن». إن التقليل من أهمية أحد الأعراض بهذه الطريقة يضع الأساس لحدوث انتكاسة في المدى القريب. وقد تظهر الأعراض تدريجيًّا في أنماط سلوكك ودون أن تعيها على الفور. ولتجنب ذلك، استمر في استخدام الأساليب التي تعلمتها في هذا الكتاب لفترة من الوقت بعد أن تكون تخلصت من كل الأعراض. وإذا تكررت الأعراض، فعد إلى الفصول ذات الصلة على الفور، وقم بمراجعتها مرة أخرى.

وإذا وجدت نفسك تفوِّت جلسات التدريب أو تخوضها بفتور، فاسأل نفسك هذه الأسئلة:

- لماذا أقوم بهذه التمارين؟
- هل هي حقًّا مهمة بالنسبة لي؟
- ماذا أفعل أو ماذا أود أن أفعل بدلًا من هذه التمارين؟

- هل هذا النشاط البديل أكثر أهمية بالنسبة لي من القيام بالتمارين؟
- هل يمكنني جدولة أنشطة حياتي حتى أتمكن من القيام بالأمرين؟
- إذا لم أقم بالتمارين الآن، فمتى وأين سأفعلها بعد ذلك بالضبط؟
- ما الذي يجب أن أتخلى عنه إذا نجحت في تماريني؟
- ما الذي يجب أن أواجهه إذا نجحت في تماريني؟

ثابر. ولا تستسلم. إن قدرتك على شفاء نفسك من خلال تعديل أفكارك ومشاعرك قدرة هائلة وفعالة. ويمكنك تغيير ما تفكر فيه ومن ثم ما تشعر به.

كما يمكنك تغيير بنية حياتك عن طريق تغيير بنية تفكيرك.

والأهم، يمكنك التخلص من آلامك.



مصادر

قد تجد أيضًا بعض النصائح والتوجيهات المفيدة في هذه المصادر من منشورات شركة نيو هاربنجر بابليكيشنز.

Activating Happiness, Rachel Heisenberg, 2017.

The Anxiety and Phobia Workbook, Edmund J. Bourne, 2020 (7th edition).

Anxiety Happens, John P. Forsyth and Georg H. Eifert, 2018.

The *Anxious Thoughts Workbook*, David A. Clark, 2018.

The Cognitive Behavioral Workbook for Anxiety, William J. Knaus, 2014 (2nd edition).

The Cognitive Behavioral Workbook for Depres-

sion, William J.Knaus and Albert Ellis, 2012 (2nd edition).

The Mindfulness and Acceptance Workbook for Anxiety, John P.Forsyth and Georg H. Eifert, 2016 (2nd edition).

The Mindfulness and Acceptance Workbook *for Depression*, Kirk D.Strosahl and Patricia J. Robinson, 2017 (2nd edition).

Needing to Know for Sure, Martin N. Seif and Sally M. Winston, 2019.

The Negative Thoughts Workbook, David A. Clark, 2020.

Perfectly Hidden Depression, Margaret Robinson Rutherford, 2019.

The Relaxation and Stress Reduction Workbook, Martha Davis,Elizabeth Robbins Eshelman, and Matthew McKay, 2019 (7thedition).

Thoughts and Feelings, Matthew McKay, Martha Davis, and Patrick Fanning, 2021 (5th edition).

The Upward Spiral, Alex Korb, 2015.

The Upward Spiral Workbook, Alex Korb, 2019.

The Upward Spiral Card Deck, Alex Korb, 2020.

الدكتور ماثيو مكاي، أستاذ في معهد رايت في مدينة بيركلي بولاية كاليفورنيا. ألَّف ماثيو العديد من الكتب كما شارك في تأليف البعض الآخر، ويشمل ذلك كتب *Self-Esteem* و*الأفكار والمشاعر**، و*ACT on Life Not on Anger*. وقد باعت كتبه مجتمعةً أكثر من أربعة ملايين نسخة. حصل ماثيو على درجة الدكتوراه في علم النفس السريري من كلية كاليفورنيا لعلم النفس المهني، وهو متخصص في العلاج السلوكي المعرفي للقلق والاكتئاب.

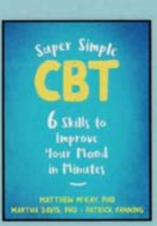
الدكتورة مارثا ديفيس، عملت اختصاصية نفسية في قسم الطب النفسي في مركز كايزر برماننت الطبي في مدينة سانتا كلارا بولاية كاليفورنيا؛ حيث مارست العلاج النفسي للأفراد، والأزواج، والمجموعات ما يقرب من ثلاثين عامًا قبل تقاعدها. شاركت مارثا في تأليف كتب *الأفكار والمشاعر**، و*Messages*.

باتريك فانينج كاتب متخصص في مجال الصحة النفسية، ومؤسس مجموعة دعم نفسي للرجال في شمال كاليفورنيا. قام باتريك بتأليف والمشاركة في تأليف اثني عشر كتابًا عن المساعدة الذاتية، ومن بينها كتب *Self-Esteem* و*الأفكار والمشاعر** و *Couple Skills* و *Mind and Emotions*.

---

* متوافر لدى مكتبة جرير

مساعدة ذاتية



كتيب العلاج السلوكي المعرفي لتحقيق راحة عاطفية سريعة

لنواجه الحقيقة: الحياة صعبة، ومن الطبيعي أحيانًا أن تراودك أفكار سيئة تدفعك إلى الشعور بالقلق، أو الحزن، أو الوحدة، أو الغضب، أو الهم. أما إذا كانت هناك أفكار مؤلمة تسيطر عليك معظم الوقت – أفكار ساحقة تُشعرك دومًا بأنك عالق أو غير سعيد – فلا بد لك من الاستعانة بأدوات حقيقية للعثور على السلام في أقرب وقت ممكن؛ لذا يقدم لك هذا الكتيب الإرشادي المبسط مهارات سريعة الاكتساب تستند إلى العلاج السلوكي المعرفي من أجل تحقيق راحة فورية ودائمة من الأفكار السلبية، ومن ثم تتمكن من العودة إلى الأشياء الرائعة في حياتك.

اعتمادًا على إستراتيجية المساعدة الذاتية التقليدية في معالجة الأفكار والمشاعر، يقدم هذا الدليل سهل الحمل ست مهارات سهلة من مهارات العلاج السلوكي المعرفي يمكنك أن تستخدمها في المنزل أو خارجه لتعزيز الإيجابية والتوازن، ولدعم مشاعرك، ولبدء الانخراط في الأنشطة التي تشعرك بالرضا عن نفسك. والأهم من ذلك أنك ستتعرف على الكيفية التي تؤثر بها أفكارك في حالتك المزاجية، وستعلم أن تغيير أفكارك من شأنه أن يغير حياتك بالفعل! إذن، ما الذي تنتظره لاقتناء هذا الكتيب الرائع؟

"يزخر هذا الكتاب بالنصائح العملية والتمارين القائمة على المهارات، وأمثلة على حالات فعلية... إنه نقطة انطلاق رائعة لك إذا كنت حديث العهد بالعلاج السلوكي المعرفي".

-د. ديفيد إيه. كلارك، مؤلف كتاب ***The Negative Thoughts Workbook***






ISBN 628-1072-12-830-2
6 281072 128302
282208358